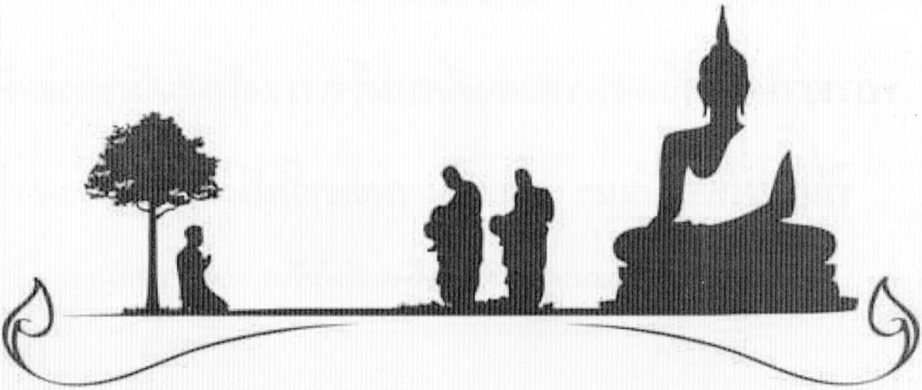
หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery



เล่ม ๕



"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส"

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ใจดี ใจสบาย
Delivery

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

สมาทานความดี...

ความดีเป็นสิ่งที่เราทุก ๆ คนต้องสมาทาน ต้องตั้งใจ ถ้าเราไม่ตั้งใจ เราไม่สมาทานนั้นไม่ได้ เหมือนกับอาหารเป็นสิ่งที่มีอยู่ ถ้าเราไม่ตั้งใจทาน เราไม่ตั้งใจบริโภคน่ะอาหารที่เป็นสิ่งที่ดี ๆ มีคุณภาพอาหารนั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ความดีก็เหมือนกันน่ะ ความดีเป็นสิ่งที่มีอยู่ ถ้าเราไม่สมาทาน เราไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติมันก็ไม่ได้

พิธีการอะไรต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพระศาสนาท่านถึงให้เรากราบพระ สมาทานศีล หรือทำพิธีถวายภัตตาหารสังฆทานทุกครั้งน่ะ ส่วนใหญ่จะมีการสมาทาน เพื่อจะได้น้อมจิตน้อมใจเข้าหาความดีน่ะ

ทำไมเราถึงต้องไหว้พระ เราถึงสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวัน

เอาทุกอย่างมันอยู่ที่ใจไม่ได้เหรอ...?

"ไม่ได้...!" เพราะเรายังเป็นเสขบุคคล เป็นบุคคลที่ยังต้องศึกษาและพึงปฏิบัติ เราต้องมีการสมาทาน พยายามตื่นแต่เช้าตื่นตั้งแต่ตีสามน่ะ มานั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ หรือว่าทำวัตรเย็น ฟังธรรม เพราะความตั้งใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญน่ะ ถ้าเราปล่อยไปโดยที่ไม่ได้ตั้งใจไม่ได้สมาทานนี้ ความดีมันอาจจะไม่เข้าถึงจิตถึงใจของเรา

ทำไมเราถึงมาบวชมาโกนหัวนุ่งห่มจีวร ทำไมเราถึงมาบวชเป็นเณร เป็นชี มาถือศีลอยู่วัดน่ะ จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้เราสมาทานเพื่อให้เราตั้งใจ เพื่อจิตใจของเราจะได้เข้าถึงความดี เข้าถึงพระรัตนตรัย เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาความดีเป็นที่ประพฤติปฏิบัติน่ะ

คนเรามันจะขลังมันจะศักดิ์มันจะสิทธิ์มันอยู่ที่ความตั้งใจอยู่ที่การสมาทาน

ประการแรกใจของเรามันยังไม่เป็นน่ะ ต้องอาศัยการสมาทาน อาศัยความตั้งใจ มันต้องเกิดจากเจตนา ถ้าเราทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้เจตนานี้ก็คือว่าไม่เกิดผลทางจิตใจ

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนตั้งใจสมาทานความดีนะ...

เราทุกคนมีพื้นฐานด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ถ้าเราไม่ตั้งใจสมาทาน ไม่ตั้งใจตัดสังโยชน์เครื่องผูกมัดตัดความเคยชินที่มันรักมันโลภ มันโกรธ มันหลงออกจากใจของเราน่ะ ไม่มีทางอื่นนอกจากเราตั้งใจเราสมาทาน พยายามเห็นภัยเห็นโทษในวัฏฏสงสารน่ะ เพราะชีวิตของเราทุก ๆ คนล้วนได้แก่ไปทุกวัน มีแต่เสียเวลาหมดเวลาไปทุกวันน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกท่านทุกคนทุก ๆ คนตั้งใจสมาทานเอาสิ่งที่ดี ๆ ที่เป็นพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติไปปฏิบัติ ถ้าทุก ๆ คนปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกคนได้ดีแน่นะ

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านได้ให้โอวาทแก่พระสงฆ์ว่า ***“อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ สังขารทั้งหลายทั้งปวงมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”***

เราทุก ๆ คนนี้นะ ไม่ว่าพระ ไม่ว่าโยม ไม่ว่านักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ ๙๙ เปอร์เซ็นต์พากันตั้งอยู่ในความประมาทกันนะ ยังไม่เห็นคุณไม่เห็นประโยชน์ในการตั้งมั่นในคุณธรรมคุณงามความดี ยังไม่เห็นภัยในความทุกข์ หรือว่าวัฏฏสงสารที่จะเกิดขึ้นแก่เราในวันข้างหน้า

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเราน่ะ พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาสอนเรา ทุก ๆ คนอย่าได้พากันตั้งอยู่ในความประมาท ไม่ว่าความคิดอันไหนมันคิดไม่ดีอย่าได้ไปคิดเป็นอันขาด อันไหนมันไม่ดีอย่าไปพูดเราอยากพูดเราก็ไม่ต้องพูด เพราะการพูดนี้สำคัญน่ะ ก่อนพูดเราเป็นนายน่ะ เมื่อเราพูดจบเราต้องเป็นบ่าว ต้องอดต้องทนให้ได้นะ อันไหนมันไม่ดีอย่าได้ไปทำเป็นเด็ดขาด พยายามฝืน พยายามอด พยายามทนเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ของตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้แหละไม่กี่วันใจของเรามันก็จะเย็นขึ้น สงบขึ้น

เราทุกคนต้องมีสมาธิที่แข็งแรง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่โยกไม่คลอนอย่าให้สิ่งที่ไม่ดีมาปรุงแต่งให้จิตใจของเราหวั่นไหว

คนเรานี้นะมันจะดีได้เพราะการฝึก ถ้าไม่ได้ฝึก ไม่ได้หัด ไม่ได้ปฏิบัติมันไม่ได้มันไม่เป็น พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราตั้งใจให้เราสมาทานเอาสิ่งที่ดี ๆ ไว้เพื่อชนะใจตัวเองชนะอารมณ์ตัวเอง

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เราฟังแล้วอย่าให้มันเข้าหูซ้ายออกหูขวา ให้พากันนำไปประพฤติปฏิบัติ นี่ให้เราถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับเรา

ในจิตสำนึกของทุกท่านทุกคนน่ะต้องตั้งในใจว่า ชีวิตของเรานี้เกิดมาเพื่อทำความดี เพื่อเสียสละ เพื่อไม่ตามใจตัวเองไม่ตามอารมณ์ตัวเอง จะเอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาความดีเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ให้ถือคติว่าเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี จะรักจะพอใจในการทำความดีถึงจะยากถึงจะลำบากก็ต้องทำ เพราะความดีนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก มันต้องฝืนต้องอดต้องทนแล้วก็ตั้งมั่นไว้ตลอดกาล *"พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกท่านทุกคนปฏิบัติอย่างนี้นะ จำไว้..."*

มีจิตสำนึกว่า สิ่งที่มันไม่ดีที่มันผ่านมานั้นจะทิ้งมันให้หมด ถึงจะชอบเท่าไหร่ก็ต้องทิ้งให้หมด เพราะว่ามันเป็นอันตรายแก่เรา จะต้องสมาทานเอาความดีตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ชีวิตของเรานี้มันจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีไม่ได้...

จะพยายามมีหลักเกณฑ์ในชีวิต กราบพระไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิสัก ๕ นาทีเป็นอย่างน้อยทุกวัน จะพยายามบังคับตัวเองไม่ให้ไปกินไปเล่นไปเที่ยวกับหมู่คณะเพื่อนฝูง จะพยายามเป็นผู้ใช้เงินน้อย วางแผนในการใช้เงิน ไม่ใช่ทำตามพวกเพื่อน ๆ ที่เค้าไม่รู้จักคิด

อบายมุข หรือว่าเหตุปัจจัยที่ทำให้เราเสื่อมตกต่ำ ได้แก่ สิ่งเสพติดทุกชนิด จะเป็นเหล้า เป็นเบียร์ เป็นยาเสพติดทุกชนิดนี้ จะไม่ยุ่งไม่เกี่ยว จะไม่ทดลอง จะพยายามเป็นคนขยันอย่างมาก ๆ ขยันอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นคนขี้เกียจไม่เป็น เพราะคนขี้เกียจเค้าเรียกว่าคนบาป บุคคลที่จะมี

ความทุกข์ในอนาคตคือบุคคลขี้เกียจ ***"จำไว้...เพราะในโลกนี้ไม่มีใครต้องการคนขี้เกียจ..."***

พวกโทรศัพท์ พวกอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก สิ่งเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นสิ่งเสพติดเหมือนกัน มันมีทั้งคุณและโทษ พระพุทธเจ้าให้เราใช้สิ่งเหล่านี้ให้มันเกิดประโยชน์จะพยายามใช้เฉพาะในสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ เราต้องหยุดตัวเองเบรกตัวเอง หยุดตัวเองให้ได้ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ถือว่ามันเป็นได้ทั้งดีและไม่ดีต้องมีระเบียบมีวินัยให้กับตัวเอง

เราจะเป็นคนใจแข็ง ใจเข้มแข็ง อดเอาทนเอา เพื่อจะใช้เทคโนโลยีให้มันเกิดประโยชน์ไม่ใช่เอามาทำร้ายทำลายตัวเองนะ

จะเป็นคนที่มีคำพูดที่ดี ฝึกพัฒนาในการพูด สิ่งไหนไม่ดีจะไม่พูดเดี๋ยวมันจะติดนิสัย เพราะว่าเราอยู่ในชนกลุ่มไหนอะไรมันก็จะไปเหมือนเขาเราต้องฝึกพูดดี ๆ พูดเพราะ ๆ รู้จักสัมมาคารวะ รู้จักที่ต่ำที่สูง ไม่ก้าวร้าวไม่เถียงพ่อเถียงแม่เถียงผู้หลักผู้ใหญ่นะ เรื่องคำพูดนี้สำคัญ ถึงแม้เราจะเป็นคนพูดดี พูดเพราะพูดเก่งพูดฉลาดเราก็อย่าไปพูดมากเกิน เพื่อเปิดโอกาสให้คนอื่นเค้าพูดบ้าง เพื่อฟังคนอื่นเค้าพูดมาก ถ้าไม่อย่างนั้นใครเค้าอยากจะพูดกับเรา เค้ามาพูดเมื่อไหร่เค้าก็ไม่ได้พูดมีแต่เค้าได้ฟัง

มีตัวอย่างอยู่มากเรื่องพูดนี้เพราะพื้นฐานของเราทุก ๆ คนที่เกิดมาน่ะ ชอบเอาแต่ใจตัวเอง แล้วแต่อารมณ์ของตัวเอง เป็นคนใจร้อนทิฏฐิมานะมาก เจ้าอารมณ์ ชอบพูดตรงไปตรงมา ชอบพูดขวานผ่าซาก

เราอย่าไปคิดว่าเราพูดออกมาจากใจนะ...! เราพูดตรงไปตรงมาพูดจากใจ เราไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะว่าใจของเราไม่ใช่ใจพระพุทธเจ้าไม่ใช่ใจพระอรหันต์ คนบางคนเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาดแต่ไปเสียที่พูดไม่ดี

ปากไม่ดี ปากระเบิด เกิดมาเลยไม่มีเพื่อนกับเค้า เพราะว่าไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ ไม่มีใครอยากพูด อยากคุยด้วย เรื่องพูดนี้ทุกท่านทุกคน ทุกคนต้องฝึก คนเรามันฝึกได้นะ ถ้าไม่ฝึกมันไม่ได้ มันไม่เป็นให้ทุกคนตั้งใจไว้สมาทานไว้

ความขยันความหมั่นเพียรทำให้เรามีความสุข

ให้ทุกท่านทุกคนจำไว้นะ

ถ้าเราขยันหมั่นเพียรทุกอย่างมันก็ดีหมด...

ความสุขของคนนี้ คือสุขเพราะร่างกายสุขภาพดีไม่มีโรคมีภัย สุขเพราะเรามีเงินมีสตางค์ มีเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย สุขจากที่เราไม่เป็นหนี้ไม่เป็นสินใคร และสุขที่เราได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ตามจิตตามใจของตนเองทุกอย่างมันก็มีแต่ความสุข มีแต่ความดับทุกข์

ให้ทุกคนสมาทานไว้ตั้งใจไว้ สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้มันถึงพร้อม ถ้าเรามีความอยาก มีความต้องการ แต่เราไม่นำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติมันก็เป็นไปไม่ได้นะ

ถ้าเราเป็นคนดีแล้วก็มีเงิน มีทรัพย์สมบัติ มียศฐานบรรดาศักดิ์น่ะ ทุกคนก็อยากเป็นเพื่อนเรา ทุกคนก็รักเคารพนับถือเรา เราจะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ***"คนเราตอนเด็ก ๆ นี้มันยังดูกันไม่ออก ระยะทางเป็นเครื่องพิสูจน์..."***

สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรามันมายั่วยวนกวนจิตใจ ถ้าเรา ใจอ่อนเราก็พลาดท่าเสียที เสียอนาคต เสียเวลา เวลาดี ๆ มันเอาคืนมาไม่ได้ ใครเคยโกหกพ่อโกหกแม่ต้องสมาทานหยุดหมดน่ะ บาปกรรมมันจะมาถึงเรา มาถึงลูกเราหลานเราในอนาคต

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารักคุณพ่อรักคุณแม่ มีความกตัญญูกตเวที ให้เป็นเลิศให้เป็นหนึ่ง คนเราน่ะถ้ามีความกตัญญูกตเวทีนี้ ในอนาคต ย่อมไม่ตกต่ำ ถึงแม้ตัวเองไม่ถึงขั้นร่ำรวย ลูกหลานเหลนก็ร่ำรวยนะ

ภาระของเราก็คือดูแลพ่อดูแลแม่ เพราะว่าพ่อแม่ของเราน่ะแก่เฒ่า ไปทุกวัน อีกไม่นานก็ทำงานไม่ได้แล้ว เราต้องรักคนแก่ดูแลคนแก่ คนรุ่นใหม่คนสมัยใหม่นี้ไม่รักคนแก่ไม่สงสารคนแก่นะ ประเทศไหนเจริญ ๆ คนเขาเอาพ่อแม่ไปไว้บ้านคนชรากันหมด ทำอย่างนี้ไม่ถูกต้องนะ ทำอย่างนี้ เค้าเรียกว่า **"คนบาป..."**

พ่อแม่เราน่ะเป็นผู้ที่สูงสุดเป็นผู้ที่มีพระคุณ เราต้องรักท่าน... โบราณท่านถึงพูดว่าอย่าไปเถียงพ่อเถียงแม่มันบาป มันตกนรก บาปมันคูณทวี บาปกรรมมันจะถึงเรามากกว่าเราไปเถียงพ่อเถียงแม่อีก

ทุกท่านทุกคนต้องคิดให้มันเป็น พ่อแม่เรายากจนพ่อแม่เราลำบาก เราจะไปไถแต่เงินพ่อเงินแม่ พ่อแม่เราเป็นประสาทแย่อยู่แล้วยังไปเพิ่ม โรคประสาทให้อีกมันเป็นบาปนะ ให้อดเอาทนเอาอย่าไปหลงวัตถุ เราจะไปเอาตัวเราไปเทียบกับคนรวย ๆ หรือเศรษฐีมันไม่ได้

คนเราความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจสงบนะ

ใจไม่วิ่งตามกิเลสไม่วิ่งตามอารมณ์

ทุกท่านทุกคนฝึกทำใจให้สงบเสียบ้างนะจะได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ ที่แท้จริง เดี๋ยวนี้เราไปศึกษาต่อสิ่งภายนอกเราไม่ได้ศึกษาเรื่องจิตเรื่องใจ ที่จะทำให้มันสงบ ฝึกพักผ่อนอยู่กับความสงบความไม่ปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การเข้ามาสงบระงับสังขารคือ การหยุดปรุงแต่ง มีความสุขอย่างยิ่ง

คนเราที่มันทุกข์มากก็เพราะเราพากันปรุงแต่งมาก เป็นคนที่หาเรื่องให้ตัวเองเป็นทุกข์เฉยๆ ชอบเผาชอบทำร้ายตัวเองด้วยการไปคิดมาก ไปปรุงแต่งมาก ไปรักไปหลงอะไรชอบคิดวกวนแต่เรื่องเก่า ผลสุดท้ายเลยเป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท ประเทศที่เค้าเป็นโรคประสาทโรคจิตเยอะคือประเทศที่พัฒนาทางวัตถุ เราพากันหลงในวัตถุต้องการวัตถุบางคนก็อยากได้สามีต่างประเทศ สามีรวย ๆ คิดว่ามันจะดี ก็ไปแต่งงานกับเค้าที่ไหนได้ล่ะไปแต่งงานกับคนเป็นโรคประสาท

คนทุกวันนี้เป็นโรคประสาทกันเยอะนะ ทุกท่านทุกคนก็ต้องวางแผนไว้ด้วยว่าการพัฒนาต้องพัฒนาทั้งวัตถุและพัฒนาทั้งจิตใจ เราถึงไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็นโรคจิต

สิ่งไหนมันผิดพยายามอย่าไปคิด อย่าไปทำ อย่าไปพูด ถ้าใครทำผิดใจมันไม่สงบนะ ถึงคนอื่นไม่รู้มันก็ไม่สงบหรอก คนทำความผิดน่ะคิดไม่ดีอย่างนี้เค้าเรียกว่าทำผิดเหมือนกัน พูดไม่ดีก็เรียกว่าทำผิดเหมือนกัน

ประการแรกต้องเริ่มจากสิ่งที่มันหยาบน่ะ ก็คือเริ่มจากกาย คือกายนี้ไม่ต้องทำความผิดแล้วเน้นมาถึงจิตใจ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอาเปรียบคนอื่นนะ เพราะเราส่วนใหญ่ที่อยู่ในโลก อยู่ในสังคม ส่วนใหญ่ทรัพยากรต่าง ๆ ได้มาจากบุคคลอื่น เราพยายามไม่เบียดเบียนใคร เราพยายามเป็นผู้ให้พยายามเป็นผู้เสียสละ ถ้าเราเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ เราถึงจะเป็นคนรวย ถึงจะเป็นผู้มีคุณธรรม

เดี๋ยวทุกอย่างมันจะดีเอง แต่เดี๋ยวนี้เรามองไม่ออก เพราะเรามันมีความเห็นแก่ตัวมาก มันมองสิ่งที่ดี ๆ ไม่ออก

ต้องฝึกเป็นคนเสียสละมาก ๆ
ถึงแม้ร่างกายมันจะเหนื่อยเท่าไหร่ ก็ช่างหัวมัน
เพราะเราไม่เอาความสุขทางร่างกาย
เราจะเอาความสุขทางจิตใจที่เราได้เสียสละ

เราลองคิดดูน่ะทุก ๆ คนในโลกนี้ ต้องการทำงานเบางานน้อย แล้วก็ได้เงินได้สตางค์มาก แสดงว่าจิตใจไม่เสียสละนะ จิตใจจะเป็นผู้เอาเอาเปรียบเค้า ถ้าเราทำงานอย่างเดียวกันนั้นแหละ แต่เราทำเพื่อไม่เอาไม่มี ไม่เป็น เพื่อเสียสละน่ะ เราได้ทั้งความสุขทางจิตใจ ได้ความสุขกับการมีเงินมีสตางค์อีกด้วย ทำงานไปมันก็มีความสุข ถึงแม้นทุกท่านทุกคนตอนนี้ยังคิดไม่เห็นเป็นตามพระพุทธเจ้าก็ต้องอด ต้องทน ต้องเสียสละต้องรับผิดชอบ หนักก็เอาเบาก็สู้ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหว ทุกท่านทุกคนอย่าไปกลัวผอม อย่าไปกลัวตัวดำ อย่าไปกลัวมันไม่หล่อไม่สวย ความหล่อความสวยนี้ มันช่วยเหลืออะไรเราไม่ได้ สู้ความดี มีความสามารถเสียสละไม่ได้หรอกนะ

เดี๋ยวนี้เรายังหนุ่มยังสาวหรือยังเป็นวัยกลางคน เราก็พากันไปหลงในความหล่อความสวย เราไม่เน้นในการเป็นคนขยันเป็นที่เสียสละเป็นคนที่มีศักยภาพ

คนเรามันชอบอวดชอบโชว์อยากให้คนอื่นสนใจ มันเลยวกวนอยู่กับสิ่งที่ไร้สาระนะ

ต้องเน้นที่ความประพฤติของเราเน้นที่การกระทำของเรา กระตือรือร้นในการกระทำความดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราประพฤติปฏิบัติกันอย่างนี้นะ ให้พากันสมาทานไว้ตั้งใจไว้ การมาเข้าค่ายประพฤติปฏิบัติธรรมของเรามันจะได้มีประโยชน์มันจะได้ต่อเนื่องกัน เมื่อกลับไปบ้านไปที่ทำงานแล้วก็นำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติกันทุก ๆ นะ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ช่างหัวเค้าแต่เรานี้ต้องประพฤติปฏิบัตินะ

ขออนุโมทนากับทุก ๆ คนที่เป็นคนดีที่ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างนี้เป็นสิ่งที่ดีแล้วเป็นสิ่งที่ประเสริฐแล้ว แต่ว่ามันยังไม่จบแค่นี้นะ เราต้องนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติ...

วันจันทร์ที่ ๑๓ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมะ เพื่อจะได้แก้ไขกาย วาจา ใจของตัวเอง เพราะว่าปัญหาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น มันเกิดจากตัวของเราเองที่ยังมีความเห็นผิดที่ยังมีความเข้าใจผิด คิดผิด กระทำผิด

ทำไมถึงคิดผิด เข้าใจผิด มีความเห็นผิด มีความหลงมีความเข้าใจว่า ร่างกายนี้เป็นของเรา ความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นของเรา ทรัพย์สมบัติข้าวของ เงินลาภยศสรรเสริญเป็นของเรา ตามความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มันไม่ใช่ของ ๆ เราเลย มันมีแต่อวิชชา คือความหลงความเข้าใจผิด ความคิดผิด

เราจะมาแก้ไขอย่างไร...?

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเดินเข้าหาทางสายกลาง

ได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลนั้นคืออะไร...? ศีลนั้นคือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง

สมาธิคืออะไร...? สมาธินั้นคือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง

ปัญญาคืออะไร...? ปัญญา คือสิ่งที่รอบรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัยเท่านั้น

เรามาปรับใจของเราเข้าหาศีล หาธรรม หาคุณธรรม...

การที่เราทำตามใจของเรา ทำตามความคิดของเรานั้น มีแต่จะก่อเรื่อง ก่อปัญหา ก่อโทษเวรภัย เรื่องไม่มีเรื่องเราก็พากันทำเรื่อง เรื่องเล็กมันก็กลายเป็นเรื่องใหญ่น่ะ เป็นการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร

ทุกท่านทุกคนก็มีความรู้มีความเข้าใจทุก ๆ คนว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราแต่มันก็หยุดไม่ได้ มันก็สงบไม่ได้เพราะอะไร...? เพราะความเคยชินมันเป็นผลของกรรมที่เราทำมา

พระพุทธเจ้าท่านถึงเมตตาสอนเราให้ทุกคนน่ะมีสติมีสัมปชัญญะ

รู้ตัวทั่วพร้อมให้เอาศีลเป็นที่ตั้ง อย่าไปลูบไปคลำในศีลน่ะ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ให้ทำก็ไม่ต้องไปทำมัน สิ่งเหล่านี้ไม่ให้พูดก็ไม่ต้องไปพูดมัน สิ่งเหล่านี้ไม่ให้คิดก็ไม่ต้องไปคิดมัน เราไม่ต้องเอาความคิดความเห็นของเราเข้าไปแอบแฝง

ศีลเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นสิ่งที่ต้องตั้งมั่นเป็นสิ่งที่ต้องสมาทาน... เอาชีวิตเป็นเดิมพัน มันจะตายก็ช่างหัวมันขอให้ข้าพเจ้าได้ประพฤติศีลปฏิบัติศีล

การรักษาศีลนี้เน้นมาที่ใจ เพราะร่างกายนั้นเป็นส่วนประกอบน่ะ ถ้ารู้ว่าผิดไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ ถ้าสงสัยอยู่ก็ไม่ให้ทำน่ะ ถึงแม้สิ่งเหล่านั้นไม่ผิดศีล ถ้าเราสงสัยอยู่ถ้าเราทำไป ก็ชื่อว่าเราผิดศีล “ศีลนี้ถึงเป็นตัวเจตนา ถ้าเราไม่มีเจตนาไม่เป็นไร...”

ศีลนี้เป็นสิ่งที่ดีมากเป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก

เป็นสิ่งที่จะนำทุกท่านทุกคนออกจากวัฏฏสงสาร

เป็นสิ่งที่จะนำทุกคนเข้าสู่สมาธิ

ถ้าเราทำตามใจของเรา ใจของเรามันจะไม่สงบ ใจของเราจะไม่เย็น มีแต่จะเพิ่มความร้อน ความไม่สงบ เรายังไม่ตายก็พากันถูกกิเลสมันเผาแล้ว

การเกิดทางกายนี้อาจจะหลายปีครั้งหนึ่ง แต่การเกิดทางจิตทางใจนี้มีสิทธิ์ที่จะเกิดได้วันหนึ่งหลายครั้ง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนน่ะ พากันมาเน้นที่จิตที่ใจ

ทุกท่านทุกคนมีความสะดุดทางจิตทางใจน่ะ เจออากาศหนาวก็พากันหวั่นไหว เจออากาศร้อนก็พากันหวั่นไหว เจอสุขภาพร่างกายเจ็บไข้ไม่สบายก็หวั่นไหว เวลาหิวนี้ก็หวั่นไหวน่ะ เจอรูป เจอเสียง มีความรู้สึกนึกคิดว่าเราเป็นผู้หญิงผู้ชาย มีความรู้สึกว่าเราเป็นคนสวยคนหล่อ คนไม่สวยไม่หล่อน่ะ

ทุกอย่างน่ะเราพากันมีความสะดุดทางจิตใจ... เพราะเราเอาอัตตาตัวตนเป็นที่ตั้ง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะเลย เมื่อเจออะไรก็ไปตามสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับร่างกาย ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ลาภยศสรรเสริญน่ะ พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกท่านทุกคนพากันมีสติสัมปชัญญะ ให้เอาความสุขความดับทุกข์ในการมีสติมีสัมปชัญญะ ไม่ให้ตามใจของเราไป ไม่ให้ตามอารมณ์ของเราไป เพราะสิ่งแวดล้อมนั้นมันเอาศีล สมาธิ ปัญญา มาให้เราได้ฝึกได้ปฏิบัติได้บำเพ็ญบารมีอบรมอินทรีย์

เราทุกท่านทุกคนน่ะ... พระพุทธเจ้าเมตตาบอกว่าเราจะไปอยู่ที่ไหนทำอะไรน่ะ ความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจของเราสงบ ให้เรามาแก้ที่ใจของเราให้มันสงบ ให้สติ ให้สมาธิ ให้ปัญญาแก่เรา เพราะการประพฤติปฏิบัติเราทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนต้องประพฤติปฏิบัติเองด้วยน้ำพักน้ำแรงด้วยปีกแข้งของเราเอง ไม่มีใครประพฤติปฏิบัติให้

ทุกท่านทุกคนน่ะ ถือว่าเป็นผู้ที่โชคดีเป็นผู้ที่มีบารมีที่มีพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างได้บอกได้สอนว่าความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ตัวเราน่ะ

เราอย่าไปพากันกลัวศีลกลัวธรรม อย่าไปคิดว่าประพฤติปฏิบัติธรรมแล้วชีวิตของเรามันจะขาดดุลในความสุขในความสะดวกความสบาย ถ้าเราประพฤติปฏิบัติจิตใจของเรามันถึงจะสมดุล จิตใจของเรามันถึงจะทันโลกทันสมัย มันจะไม่ถูกอิทธิพลของโลกของสิ่งแวดล้อมจูงเราไปเหมือนเด็กไม่กี่ขวบน่ะ

การประพฤติการปฏิบัติน่ะพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราต้องประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าเราจะเป็นเกษตรกร พ่อค้า ประชาชน ข้าราชการ หรือนักบวชน่ะ ทุกท่านทุกคนต้องเอาชีวิตประจำวันไปเป็นการประพฤติปฏิบัติธรรมไปเป็นการเสียสละ เราทำทุกอย่างเพื่อเสียสละเพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อไม่เอา ไม่มี ไม่เป็นน่ะ เราก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ ได้ทั้งลาภยศสรรเสริญที่ไม่มีโทษ ไม่มีเวร ไม่มีภัย เพราะเรามีความเข้าใจมีความเห็นที่ถูกต้องสมกับเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เราไม่ต้องไปหาความดับทุกข์ที่ไหน

เพราะความสุขความสงบความดับทุกข์มันมีอยู่กับเราอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน

ถ้าเราทำงานเพื่อเงินเราก็ต้องมีทุกข์

เราทำงานเพื่อจะรวยเราก็ต้องมีทุกข์

ทำไมท่านไม่ให้ทำเพื่อเงินเพื่อรวย ให้ทำเพื่อเสียสละ ไม่ให้กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันแอบมันแฝงในจิตใจของเรา เพราะจิตใจของเรามันถูกผีสิง ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง มันสิงมาหลายภพหลายชาติแล้ว

ทุกท่านทุกคนต้องพากันมีสติสัมปชัญญะ เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการทำงาน ถ้าเราวิ่งตามภายนอก ตามสิ่งแวดล้อมไป ตัวเรามันก็ร้อนคนอื่นมันก็ร้อน เราไปแก้ปัญหาตั้งแต่ภายนอกเราถึงพากันไปนั่งขบวน เดินขบวน ยืนขบวน นอนขบวนกัน

มันไม่ดีมันไม่ถูกต้องน่ะ หัวใจเราไม่เย็นชีวิตของเราไม่เย็น เราไม่ได้เมตตาตนเอง เราไม่ได้เมตตาคนอื่น

ทุกวันนี้น่ะเราว่าแต่สิ่งภายนอกมันไม่ดี ว่าอากาศไม่ดี ว่าสังคมไม่ดี ว่ารูปมารบกวนเรา เสียงมารบกวนเรา โทษว่าพ่อแม่ไม่ดี พ่อแม่ไม่รวยน่ะ อันนี้เราคิดอย่างนี้แหละจิตใจของเรามันก็ติดลบลงไปทุกวันน่ะ ที่จริงแล้วน่ะสิ่งต่าง ๆ เค้าก็เป็นอยู่อย่างนั้นจะดีหรือไม่ดีเค้าก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไม่มีสิทธิ์ที่จะไปคิดอย่างนั้น ให้เรารู้จักสิ่งเหล่านั้นใจของเรามันจะได้สงบ ใจของเราจะได้เย็น ความสุขความดับทุกข์มันถึงจะเกิดแก่เราทุกหนทุกแห่ง

เราไปอยู่ที่ไหนไปทำอะไรถ้าเราไม่รู้จักรู้แจ้ง
มันก็ก่อโทษเวรภัยให้จิตใจของเราทั้งนั้น

ทุกอย่างน่ะล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป... สิ่งต่าง ๆ มันจะตั้งอยู่ไม่ได้น่ะ ถ้าเรารู้จักอย่างนี้เราก็มีสติสัมปชัญญะมีปัญญา

อดเอาทนเอา เพราะอินทรีย์บารมีของเรามันยังไม่แก่ยังไม่แข็งแรง เรายังเป็นเสขบุคคลยังเป็นผู้ที่ยังจะต้องประพฤติปฏิบัติน่ะ ชีวิตของเราต้องปฏิบัติ “ใจ กาย วาจา” ไปเรื่อย ๆ น่ะ...

ชีวิตของเราทุกคนมันต้องก้าวไปข้างหน้าด้วยความดีด้วยการตั้งมั่นในศีล ในสมาธิ ในปัญญาขององค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้เพียงเท่านี้

ด้วยอำนาจด้วยพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยอำนาจแห่งพระธรรมคำสั่งสอนที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ด้วยอำนาจพลังแห่งพระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงบรรลุถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

เช้าวันอาทิตย์ที่ ๑๒ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ผู้ที่เต็มไปด้วยความอยาก ความต้องการ...

ทุกคนทุกท่านถูกความอยากความต้องการมันเผามันกดดัน... ร่างกายยังไม่ตายแต่ว่าถูกกิเลสมันเผาทางจิตทางใจ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีสติมีสัมปชัญญะ ให้รู้จักอารมณ์ ให้รู้จักความคิดของเรา พยายามทำใจของเราให้มันสงบ ทำใจของเราให้มันเย็นให้ได้ ฝึกหายใจเข้าก็ให้มันรู้สบาย หายใจออกให้มันรู้สบาย พยายามหายใจเข้าสบายไว้ หายใจออกสบายไว้ เราไม่ต้องไปรอรู้ลมเข้า ไม่ต้องรู้ลมออก เราพยายามหายใจเข้าก็ให้รู้สบายหายใจออกก็ให้รู้สบาย ถ้าเราไปคอยรู้ลมเข้ารู้ลมออกอย่างนี้สำหรับเราน่ะ ผู้ที่เต็มด้วยความอยาก ความต้องการกิเลสมันอาจจะเผาเรา ทางที่ดีน่ะให้เราเอาลมหายใจของเรามาทำงานเลย ***ฝึกหายใจเข้าก็สบาย หายใจออกก็ให้มันสบาย ทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ ใจของเราสงบเราค่อยรู้ลมเข้าค่อยรู้ลมออกน่ะ***

ส่วนใหญ่เราทุกคนเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาดน่ะ แต่มันยังขาดการฝึกจิตฝึกใจ ฝึกทำใจให้สงบ การทำใจให้สงบนี้สำคัญมาก เพราะคนเรามันทุกอย่างอยู่ที่ใจ คนรวยถ้าใจไม่สงบก็เป็นทุกข์ คนจนถ้าใจไม่สงบก็เป็นทุกข์

ปัญหาต่าง ๆ นั้นทุกคนมีมากน่ะ เพราะความอยากความต้องการของเรามันผลักดันให้มันมีมาก มันอยากรวย มันไม่อยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างหายไป ไม่อยากให้คนโน้นเป็นอย่างนี้คนนี้เป็นอย่างนั้น จิตใจของเรามันเครียด มีแต่ความขัดเคืองมีแต่ความไม่พอใจ เพราะว่ามันถืออภิสิทธิ์ในอัตตาตัวตนว่าเราดีกว่าเขาว่าเราเก่งกว่าเขา หรือเราเสมอกับเขาหรือเราด้อยโอกาสกว่าเขา นี้คืออภิสิทธิ์ในตัวในตนที่เรายึดมั่นถือมั่นน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกสอนว่าตัวตนของเรามันไม่มี...

เราอย่าไปลุ่มอย่าไปหลง เราอย่าไปถืออภิสิทธิ์ว่าเราเป็นคุณพ่อคุณแม่คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย สิ่งที่สำคัญนั้นคือความรักความเมตตาความสงสาร บางทีความอยากความต้องการที่จะให้ลูกเราเป็นอย่างนี้หลานเราเป็นอย่างนี้ เรามันขาดสติขาดสัมปชัญญะ ขาดความเมตตาน่ะ ขาดคำพูดดี ๆ คำพูดที่ให้กำลังใจ สิ่งที่ทุกคนกำลังต้องการคือความรักความเมตตา คือความอบอุ่นและกำลังใจ

คุณพ่อคุณแม่นี้สำคัญมากน่ะ ดูตัวอย่างในหลวงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวน่ะ ท่านบำเพ็ญทศพิธราชธรรมท่านรู้ใครดีใครชั่วหมดน่ะ แต่ท่านก็นิ่งท่านก็สงบ ท่านไม่ว่าใครดีใครชั่ว ถ้าไปว่าใครดีใครชั่วไม่ได้น่ะ ประเทศชาติบ้านเมืองพังหมด เราก็เหมือนกันน่ะ อยู่ในบ้านอยู่ในครอบครัวท่านให้เรามองในแง่ดี อันไหนไม่ดีก็เบรกไว้เฉย ๆ ไว้ ไม่ต้องไปพูดไม่ต้องไปว่า ถ้าอันไหนมันดี สรรเสริญ ชมเชย เราไม่ต้องไปกลัวลูกกลัวหลานของเราหลงในคำสรรเสริญเยินยอ เขาจะได้กำลังใจ เขาจะได้มีความเชื่อมั่น

โรคของเราทุกคนคือ โรคขาดความอบอุ่น ขาดสติสัมปชัญญะ...

คนเราน่ะหาเงินหาสตางค์หาลาภยศสรรเสริญ หาเท่าไหร่มันก็ไม่พอ หาเท่าไหร่มันก็ไม่เต็ม เพราะใจของเรามันไม่สงบ ใจของเรามันไม่อบอุ่น ครอบครัวของเราไม่สงบ ครอบครัวของเราไม่อบอุ่น เราทุกท่านทุกคนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องหันมาแก้ที่ใจของเรา แก้ที่คำพูดของเราการกระทำของเราให้มันเกิดความสงบให้มันเกิดความเย็นให้ได้

ทำไมพระอริยเจ้าท่านน่ะมีวัตถุน้อยหรือว่าไม่มีวัตถุเลย ทำไมใจท่านสงบน่ะ...? เพราะท่านมาแก้ที่จิตที่ใจ เพื่อฝึกใจให้มันมีสติสัมปชัญญะ ฝึกจิตใจไม่ให้มันตกอยู่ในความชอบหรือความไม่ชอบน่ะ เพราะความชอบก็ทำให้เราเป็นทุกข์ ความไม่ชอบก็ทำให้เราเป็นทุกข์

ส่วนใหญ่ใจของเรามันจะพยายามแก้ไขสิ่งต่าง ๆ น่ะ ใจของเรามันถึงไม่สงบ ความเป็นจริงแล้วมันไม่มีเรื่องอะไรหรอก แต่ใจของเรามันไม่รู้เรื่องมันเลยไปทำให้มันมีเรื่อง ใจของเรามันถึงไม่สงบ เพราะความอยากของเรามันเป็นอัตโนมัติ มันเป็นความเคยชินน่ะ มันหยุดไม่ได้ มันเย็นไม่ได้

ใจของใครก็คือใจของคนนั้นน่ะ

คนนั้นต้องฝึก คนนั้นต้องปฏิบัติ คนนั้นต้องตั้งใจน่ะ

ไม่มีใครที่จะประพฤติปฏิบัติแทนกันได้

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องฝึกใจของตัวเองทุก ๆ อิริยาบถน่ะ ไม่ต้องไปรอเวลาโน้นเวลานี้ เพราะใจของคนเราทุกคนมันไม่นั่ง ไม่มีนอน มันไม่มีเดิน ไม่มียืน มันคือใจน่ะ ต้องฝึกใจให้มันสงบ ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง จะได้ปรับใจเข้าหาศีลหาธรรมหาคุณธรรม เราจะไปอยู่ที่ไหนทำอะไรก็คือใจของเรานี้แหละ อยู่ที่บ้านอยู่ที่ทำงานก็คือใจของเรา อยู่ที่วัดก็คือใจของเราน่ะ

การทำใจสบาย ทำใจให้ไม่มีทุกข์ ทำใจให้มีสติสัมปชัญญะ ถือว่าเป็นงานหลักงานใหญ่ เป็นงานดี เป็นงานประเสริฐ งานภายนอกก็ถือว่ายังไม่ประเสริฐเท่าแต่มันก็จำเป็นต้องทำน่ะ เราต้องเอางานภายนอกมาเป็นการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วย การทำงานภายนอกคือการเสียสละงานละความเห็นแก่ตัว งานเป็นผู้ให้ เราก็จะได้ทั้งทรัพย์ได้ทั้งอริยทรัพย์

ทุกคนเหมือนกับเราหมดน่ะ ไม่อยากแก่ก็ต้องแก่ ไม่อยากเจ็บก็ต้องเจ็บ ไม่อยากตายก็ต้องแก่ตาย ไม่มีใครจะจีรังยั่งยืน เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความต้องการมันกดดันน่ะ ทำให้หึงหวงห่วง ถึงฆ่า ถึงขโมย ประพฤติผิด ตั้งอยู่ในความประมาทเพราะว่าพากันวิ่งตามความอยากความต้องการ ถึงกับพากันไปนั่งขบวนเดินขบวน นอนขบวนกัน พากันสร้างเรื่องสร้างปัญหาน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันไม่ดี ในหลวงท่านตรัสว่ามันไม่ดีน่ะ พยายามทำจิตใจของเราให้มันสงบน่ะ สมาทานศีลให้มันเข้าถึงจิตถึงใจน่ะ

การรักษาศีลน้าก็คือการพัฒนาใจการรักษาใจ เน้นเข้าหาจิตหาใจของเรา

ความดีต้องตั้งใจ ความดีต้องสมาทาน จิตใจของเราจะไม่ได้ลูบไม่ได้คลำ จะไม่สีลัพพตปรามาส ชีวิตของเราคือความดี ชีวิตของเราคือศีลคือธรรม คือคุณธรรมน่ะ ใครจะไม่ประพฤติปฏิบัติก็ช่างหัวเขา ช่างหัวมันแต่ตัวเราต้องสมาทานต้องประพฤติปฏิบัติ

พยายามละอัตตาพยายามละตัวตน พยายามไม่ยกหูชูหางชูงวงน่ะ อัตตาตัวตนนี้มันสำคัญมาก มันมีพิษมีภัยให้ทั้งตัวเองให้ทั้งคนอื่นน่ะ

การปฏิบัติธรรมให้มันไหลมันซึมเหมือนน้ำซับน้ำซึม มันจะได้หล่อเลี้ยงชีวิตจิตใจของเราไปเรื่อย ๆ มันเหนื่อยก็ช่างมัน มันลำบากก็ช่างมัน ทุกอย่างมันไม่ได้ตามใจก็ช่างมัน ต้องทำใจให้สงบ ความสวยของเราคือศีล ความงามคือสมาธิน่ะ ความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ปัญญา ที่เราไม่ได้ตามความโลภ ไม่ได้ตามความโกรธความหลงน่ะ รู้เท่าความคิดรู้เท่าอารมณ์รู้เขารู้เรา จิตใจของเรามันจะได้สงบ จิตใจของเรามันจะได้เย็น

คนเราทุกคนต้องก้าวไปข้างหน้า อย่าพากันถอยหลัง เพราะอดีตที่ผ่านไปแล้วมันจะดีหรือจะชั่วมันก็แก้ไขมันไม่ได้ ปัจจุบันเป็นสิ่งที่ตั้งมั่นเป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้ปฏิบัติให้ได้

เรื่องอยู่ เรื่องกิน เรื่องนอน เรื่องบริโภคมันก็แค่นั้นน่ะ มันไม่มีอะไรที่จะดีกว่านี้ ถึงจะกิน ถึงจะนอน ถึงจะบริโภคมันก็แก่ เจ็บ ตายอย่างเก่านั่นแหละ ปรับใจเข้าหาศีลหาธรรม เอาพระนิพพานสิ่งที่ไม่เวียนว่ายตายเกิดดีกว่านะ

ความดีน่ะเป็นสิ่งที่ทำยาก เป็นสิ่งที่รักษาไว้ยาก เราอย่าไปย้อนอดีต ระลึกถึงความเอร็ดอร่อยแล้วก็ย้อนไปทำในสิ่งที่ลุ่มหลง ต้องก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ต้องตัดต้องละสังโยชน์ที่มันผูกพันจิตใจของเรา

เราทุกคนน่ะมีพ่อมีแม่มีลูกมีหลานมีเหลน แต่นั้นมันเป็นเรื่องภายนอกน่ะ เรื่องภายในน่ะเราไม่มีพ่อมีแม่มีพี่มีน้องมีหลานมีเหลน แม้แต่ตัวเรามันก็ไม่มี ทุกอย่างมันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา มันมีแต่สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หาใช่สัตว์หาใช่บุคคลตัวตนไม่

เราฝึกทำฝึกปฏิบัติน่ะ เราจะได้ตัดกรรมตัดเวรตัดภพตัดชาติ เราจะได้ตัดสังโยชน์ที่มันผูกพันในตัวในตน ในเราในของเรา

มนุษย์นี้เป็นผู้ที่ประเสริฐเป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อทำความดี สร้างความดี สร้างบารมี มนุษย์นี้เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในกตัญญูกตเวที ดูแลผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่น แม้แต่ลาละสังขารแล้วก็ยังบำเพ็ญกุศลอุทิศไปให้น่ะ

การกระทำความดีน่ะมันทำได้ทั้งวัตถุภายนอกได้ทั้งภายใน ได้ทั้งการกระทำแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดี คิดแต่สิ่งที่ดีน่ะ ตัวสำคัญคือตัวที่จิตที่ใจนี้แหละ ที่จะต้องละความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยทำให้มันมีสติมีสัมปชัญญะน่ะ เพราะว่าสติสัมปชัญญะนั้นมันจะมารวมอยู่ที่ใจเป็นศีลเป็นสมาธิ เป็นปัญญา...

วันเสาร์ที่ ๑๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การทำงานให้มีความสุข...

การนั่งสมาธิให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วการทำสมาธิมันก็เป็นเรื่องง่าย

สมาธิหมายถึง ทำใจของเราให้สงบ ปกติแล้วใจของเรามันไม่สงบ ใจของเราก็อยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ อยู่เฉย ๆ อยู่นิ่ง ๆ ไม่เป็น คนเรานี้จะมีสมาธิน้อยมากนะ พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้มีสมาธิ

สมาธินี้ทุกท่านทุกคนต้องฝึก เราจะทำอะไรให้มันเป็นได้อย่างดี เราต้องฝึกนะ เหมือนเด็ก ๆ นี้เราอ่านหนังสือไม่ได้ เราต้องไปเรียนหนังสือจนเราอ่านหนังสือได้ เมื่ออ่านหนังสือได้แล้วเราต้องการทำงานอะไรพิเศษ เราก็ย่อมไปเรียนเฉพาะทางให้มันชำนาญ

การทำสมาธินี้ก็เหมือนกัน ทุกท่านทุกคนต้องฝึกสมาธินะ

การฝึกสมาธินี้ไม่ใช่เฉพาะนั่งนะ เดิน ยืน นั่ง นอน เราทุก ๆ คน ต้องฝึกสมาธิกันหมด

คนเรานะถ้าใจมันปราศจากสมาธิมันไม่สงบ จิตใจเร่าร้อน "**สมาธิคือตัวความสุขในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน**" เหมือนเรามีบ้านที่พักอาศัยอยู่หลังหนึ่ง มีบ้านแล้วมันยังไม่พอเราต้องมีพัดลม มีพัดลมก็ยังไม่พอเราต้องมีแอร์เพื่อปรับอุณหภูมิตามที่เราต้องการ

คนเราทุก ๆ คนมันมีความอยากมีความต้องการ ติดสุขติดสบาย ติดขี้เกียจขี้คร้าน ชอบทำอะไรตามใจ ความอยากของทุก ๆ คนมันถึงเผาใจตัวเอง ใจกับกายของเราทุก ๆ คนมันถึงไม่ค่อยจะอยู่ด้วยกัน กายอยู่ที่นี่แต่ว่าใจอยู่ที่อื่น

ส่วนใหญ่ใจของเราทุกคนมันไม่ได้อยู่ที่ปัจจุบัน ชอบอยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องการเรื่องงาน เรื่องครอบครัวสารพัดเรื่อง ***พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้เราฝึกจิตใจของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว เราทำการทำงานอย่างนี้ก็ให้ใจของเราอยู่กับการกับงาน มีความสุขมีความพอใจในการทำงาน*** เพราะงานนี้มันดีทำให้เราได้ฝึกใจอยู่กับเนื้อกับตัว มันทำให้เราได้เสียสละ ทำให้เราได้ละความฟุ้งซ่าน ละความเห็นแก่ตัว ละความขี้เกียจขี้คร้าน

ทุกท่านทุกคนต้องทำงานนะ เพราะงานเป็นสิ่งที่จำเป็นกับเราทุก ๆ คน ทุกคนต้องทำงานทุกคนต้องมีความสุขกับการทำงาน เราจะได้ทั้งสติ เราจะได้ทั้งสมาธิ ได้ทั้งการทั้งงาน

การทำงานก็คือการฝึกสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนตั้งใจทำงาน ถ้าเราทำอย่างนี้ เราปฏิบัติอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะมีความสุขขึ้น เพราะเราทุก ๆ คนรู้ว่า การทำงานคือการทำสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม คือการเสียสละ คือการสร้างคุณธรรม สำหรับเงินเดือนน่ะมันเป็นผลพลอยได้นะ เกิดจากเราเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ

ทุกคนนั้นมีความเห็นแก่ตัว ไม่อยากทำงานแต่ก็อยากได้เงิน หรือทำงานก็อยากทำงานเบา ๆ อยากเป็นแต่คนสั่งเค้าทำงาน แต่ไม่อยากทำงาน อย่างนี้เค้าเรียกว่า **"คนเห็นแก่ตัว"** คนที่เราทุก ๆ คนไม่ต้องการ

เราทุก ๆ คนน่ะต้องการคนทำงานต้องการคนเสียสละ ถ้าเราเป็นคนตั้งใจทำงาน เป็นคนเสียสละ เป็นผู้ที่รับผิดชอบในหน้าที่จิตใจของเราก็มีความสุข คนอื่นก็รักเรา เคารพนับถือเรา สงสารเรา ต้องการเราเป็นหัวหน้า เป็นเพื่อน หรือว่าเป็นลูกน้องพ้องบริวาร มันมีความสุขเป็นขบวนการ ที่บ้านเราทุกคนก็รักเรา ที่ทำงานทุกคนก็รักเรา คนอย่างนี้ก็เหมาะที่จะเป็นผู้นำ เมื่อเราทำดี ใจของเราก็สงบพลอยให้สุขภาพร่างกายดีไปด้วย เรื่องการเงินของเรามันก็ดี ธุรกิจต่าง ๆ ก็ดี ถ้าเราตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า **"เรามีสมาธิในการทำงาน..."**

อย่างเราพูดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามีสมาธิในการพูด พูดให้จิตใจของเราสบาย จิตใจของคนอื่นสบาย ตั้งเจตนาไว้ดี ๆ ว่าคำพูด

ที่เราพูดออกไปจะเป็นดอกไม้ เป็นของหอม เป็นเครื่องบรรณาการ เราจะไม่เอาของเหม็นเอาของปฏิกูล หรือไม่เอามีด เอาปืน เอาลูกระเบิดเพื่อทำร้ายคนอื่น

คำพูดนี้สำคัญมาก เพราะมวลหมู่มนุษย์ของเรานี้เป็นสังคมเป็นกลุ่มเป็นก้อน

คำพูดนี้สำคัญมาก ทุก ๆ คนต้องฝึกตัวเองนะ ต้องฝึกพูดเพราะ ๆ พูดสุภาพด้วยกิริยามารยาทที่สวยสดงดงาม เพราะก่อนพูดเราเป็นเจ้านาย เมื่อเราพูดเสร็จแล้วต้องกลายเป็นบ่าว

จิตใจของเราทุก ๆ คนนี้ ส่วนใหญ่ก็ยังเป็นบุคคลธรรมดายังไม่ใช่พระอริยเจ้า ยังไม่ใช่พระอรหันต์ ยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า ที่ปัญหาของสังคมหรือปัญหาครอบครัวส่วนใหญ่นี้มันมีมากเพราะเรื่องพูด ไม่ระมัดระวังคำพูด แม้แต่เราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาด พูดดีพูดเพราะ พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ให้เราพูดมากเกิน ต้องเปิดโอกาสให้เค้าพูดบ้าง ฟังคนอื่นเค้าบ้าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ไม่ปฏิบัติอย่างนี้คนอื่นเค้าก็ไม่อยากมาเกี่ยวข้องกับเรา เค้ามาหาเราทุกทีมีแต่เราเป็นคนพูด เค้าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาได้พูด

ให้ทุกคนรู้ในใจว่าเรานี้ปากเรายังเป็นพิษอยู่นะ ยังมีพิษอยู่มาก พกทั้งมีดทั้งระเบิด...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราปากพกระเบิดนะ

ต้องเอาระเบิดออกจากปากหมดทุก ๆ คนเป็นผู้ที่ไม่มีพิษมีเวรมีภัย

ทุก ๆ คนต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกมันไม่เป็น เราอยู่ในครอบครัว พ่อแม่ญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงคนกลุ่มนั้นเขาพูดอย่างไร เราก็พูดอย่างนั้นทั้งน้ำเสียงกิริยามารยาท อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นการที่ยังไม่ได้ฝึกนะ เราทำความดีมันก็อายนะ มันเก้อเขินนะ พูดดีพูดเพราะพูดสุภาพ ทำกิริยามารยาทที่ดีสิ่งไหนที่มันดีเราไม่ต้องอายเราไม่ต้องเก้อต้องเขิน

ต้องเปลี่ยนตัวเองใหม่ไปในทางที่ดีสมกับเป็นมนุษย์เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง

มนุษย์แปลว่าผู้จิตใจสูง ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ไม่ทำบาปทั้งปวง สิ่งที่ไม่ดีนี้ถ้าเราเห็นเค้าทำ เราก็ทำตามเค้าหลายครั้งหลายคราวมันก็ไม่ละอาย มันไม่เก้อไม่เขิน แล้วก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี อย่างเช่นบางคนอยู่ที่บ้านไม่ค่อยจะไหว้พระ ไปไหว้พระก็อายคนในครอบครัว ไม่เคยกราบคุณพ่อคุณแม่จะกราบคุณพ่อคุณแม่ก็อายเก้อเขิน สิ่งที่ดี ๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราอายไม่ให้เราเก้อเขิน ต้องรีบทำ

เรื่องคำพูดนี้สำคัญ... ถ้าเราเป็นคนเก่งคนฉลาดแต่พูดไม่ดี ทุกคนเค้าจะไม่รักเรานะ

บางคนน่ะมีเพื่อนไม่กี่ปีเค้าก็ตีจากเราไป คบกับใครเค้าก็จากเราไปหมด เกิดมาไม่ค่อยมีเพื่อนกับเค้า เวลาแก่มาแล้วน่ะสามีก็เข้ากันไม่ได้ ภรรยาก็เข้ากันไม่ได้ บุคคลที่คนเค้าไม่รักไม่นับถือนี้ มันมีทุกข์มากนะ

คนเราจะทำอะไรก็เพื่อให้ทุกคนรัก ให้ทุกคนไว้วางใจ ให้คนอื่นเค้านับถือ...

คำพูดนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราสมาทานคำพูดที่ดี ๆ

อย่างเราเป็นเจ้านายอย่างนี้ หรือว่าเป็นคุณพ่อคุณแม่ ก็อย่าไปถืออภิสิทธิ์ว่าเราเป็นเจ้าเป็นนายเป็นพ่อเป็นแม่ อยากพูดอะไรก็พูด ใช้แต่ทิฏฐิ ใช้แต่มานะ ใช้แต่อารมณ์ ปฏิบัติอย่างนี้ไม่ได้ ต้องเป็นผู้ที่มีเมตตามาก ๆ มีกรุณามาก ๆ มีความสงสารคนอื่น เป็นคนไม่อิจฉาคนอื่น คนไหนเค้ารวย คนไหนเค้าสวย คนไหนเค้าหล่อ คนไหนเค้าเก่งเราก็ต้องยินดีกับเขาทุก ๆ คนนะ มีจิตใจเป็นอุเบกขา ต้องหนักแน่น

เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ต้องหนักแน่น อดเอาทนเอา อย่าให้แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ ต้องทำเรื่องใหญ่เป็นสิ่งที่ไม่มีเรื่อง ทำเรื่องเล็กไม่ให้มีเรื่อง เหมือนกับพยับแดดมันระยิบระยับแล้วก็หายไป เหมือนกับลมมันพัดมาแล้วก็พัดไป มันไม่มีอะไรอย่างนี้แหละ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปมันก็ไม่มีอะไร

จิตใจต้องหนักแน่นนะ เพราะคนเราส่วนใหญ่มันไม่มีสมาธิ มันชอบทำตามใจ ตามอารมณ์ ตามสิ่งแวดล้อม สมาธินี้ของเรานี้ต้องแข็งแรง เราถึงจะเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารักผู้ใหญ่ที่ใจดี สมกับเป็นผู้หลักผู้ใหญ่เป็นผู้นำ

บางคนน่ะก็ยังเป็นเด็กอยู่เป็นผู้น้อยอยู่ แต่นานไปทุกท่านทุกคนต้องเป็นผู้หลักผู้ใหญ่กันหมดนะ ต้องฝึกกันหมด เราอย่าคิดว่าเราเป็นผู้น้อย

เราต้องฝึกจิตใจของเราให้เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนหนักแน่น มีพรหมวิหารธรรม มีคุณธรรม

เรื่องดี เรื่องชั่ว สิ่งภายนอกเราอย่าเอามาใส่ใจของเรา

เพราะสิ่งภายนอกมันมีทั้งดี ทั้งชั่ว เรารู้แล้วก็แล้วไป

ส่วนใหญ่น่ะเราอุเบกขาน้อย ชอบเอาเรื่องไม่เป็นเรื่อง มาใส่ในใจของเรา ไม่ปล่อยให้มันหายไปสลายไป ตัวของเราก็ยังแย่อยู่แล้ว เรายังจะไปเอาเรื่องภายนอกมาใส่ใจของเรา มาเก็บไว้ในใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนถือเอาเรื่องสิ่งต่าง ๆ มาฝึกใจของเรา เราจะปล่อยได้วาง เราจะได้ไม่โศกเศร้าเสียใจพิไรรำพัน ถ้าเราไม่ฝึกอย่างนี้น่ะไม่ได้ เราเป็นคนฉลาดมากเป็นคนเก่งมากน่ะ ถ้าเราไม่ฝึกใจของเรา เราก็เป็นคนโรคประสาทมากเหมือนกัน เพราะว่าปัญญากับสมาธิมันไม่สมดุลกันไม่เสมอกัน ชอบวิ่งตามอารมณ์ชอบเอาเรื่องภายนอกมาเผาตัวเอง มาไว้ในจิตในใจของเรา

ทุกท่านทุกคนต้องอดได้ทนได้ ถึงแม้จะอึดอัดก็ช่างหัวมัน ถึงจะแน่นหน้าอกก็ช่างหัวมัน เดี๋ยวทุกอย่างมันก็ผ่านไป...

ถ้าเราไม่อดไม่ทน ถ้าเราไม่ตั้งมั่นในสมาธิ ปัญญาเราก็ไม่เกิด เพราะ **"ศีล สมาธิ ปัญญาจะเกิดได้ก็เพราะความอดความทน"**

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราหนีปรากฏการณ์ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ต้องหนี บุคคลที่เราไม่ชอบใจเราอย่าหนี การงานที่เราไม่ชอบใจเราอย่าหนี ทุกอย่างที่เราไม่ชอบใจเราอย่าไปหนี ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์อยู่นี้เพราะเราจะพากันหนีสิ่งที่ไม่ชอบใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ที่จิตที่ใจของเรา แก้ที่คำพูดที่การกระทำของเรา ปรับปรุงตัวเองแก้ปัญหาให้มันได้ เราอย่าหนีไปไหนเพราะความทุกข์มันอยู่ที่จิตที่ใจของเรา หนีไปแล้วมันก็ไม่จบ เหมือนกับพระอานนท์เดินตามพระพุทธเจ้า คนที่อิจฉาพระพุทธเจ้าจ้างคนมาด่าพระพุทธเจ้า พระอานนท์เดินตามพระพุทธเจ้าคอยแต่ผลักหลังพระพุทธเจ้าให้เดินไปข้างหน้า ให้พระพุทธเจ้าหนี พระพุทธเจ้าท่านถามอานนท์ว่าจะหนีไปไหน จะหนีไปตรงที่เค้าไม่ว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสกับพระอานนท์ว่าทำอย่างนั้นไม่ถูก เพราะปัญหามันอยู่ที่ใจเรา ถ้าใจเราไม่มีปัญหาทุกอย่างมันก็ไม่มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนกลับมาแก้ไขตัวเองปรับปรุงตัวเอง พัฒนาตนเอง เรื่องทุกเรื่องมันแก้ได้หมดน่ะ แก้ไม่ได้ก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันแก้ไม่ได้เพียงแต่บรรเทาเท่านั้น อย่างเรานี้หิวก็ทานข้าว เหนื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถมันก็แก้ได้ชั่วคราว

ทุกท่านทุกคนอย่าพากันหนีปัญหานะ ให้แก้ใจตัวเอง แก้การกระทำของตัวเอง คำพูดของตัวเอง มันจะเป็นวิธีการแก้ที่ถูกต้องและดีที่สุด

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกสมาธิในการทานอาหารในการพักผ่อน

คนเราน่ะเรื่องทานอาหารเรื่องพักผ่อนนี้ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะชีวิตของเราต้องเดินด้วยอาหาร และด้วยการพักผ่อน คนทุกวันนี้เป็นโรคมะเร็งกันเยอะมากจริง ๆ เพราะสาเหตุมันมาจากเรื่องอาหารกับเรื่องจิตเรื่องใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีสติมีปัญญาในเรื่องทานอาหาร... เราจะเอาแต่เรื่องเอร็ดอร่อยอย่างเดียวไม่ได้ ต้องคำนึงถึงโรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าอาหารมันมีทั้งคุณและโทษ ต้องให้ทุกคนรู้จักเบรกตนเอง หยุดตนเอง ของอร่อย ๆ มันชอบต้องเบรกตัวเองนะ อย่าให้มันมากเกิน อย่าให้มันน้อยเกิน ส่วนใหญ่ถ้าอันไหนมันชอบมันจะมากเกินนะ กว่าจะรู้ตัวมันก็สายแล้ว พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า ให้ทุกคนเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

ทุก ๆ วันนี้เราพากันพัฒนาเรื่องความอร่อย แต่เราไม่ได้พัฒนาเรื่องเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เวลาความอยากมาความหิวมาส่วนใหญ่มันควบคุมตัวเองไม่ได้นะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้หนักแน่นเข้มแข็ง ต้องมีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไม่ได้ เหมือนบุรุษคนหนึ่งแบกภาชนะน้ำผึ้งข้ามทะเลทราย แต่น้ำผึ้งมันเจือปนด้วยยาพิษ บุรุษนั้นต้องมีสติมีสมาธิ ข่มจิตข่มใจตัวเองหยุดตัวเอง ถ้าไม่อย่างนั้นจะอดกินน้ำผึ้งในภาชนะที่แบกข้ามทะเลทราย

ไปไม่ได้ ร้อยคนอย่างนี้ส่วนใหญ่ก็จะอดทนต่อความอยาก ความหิว ความกระหายไม่ได้ ส่วนใหญ่ก็จะตายเพราะน้ำผึ้งที่มียาพิษ ต้องเป็นบุคคลพิเศษ เป็นบุคคลที่อดทนอดกลั้นจริง ๆ นะ อย่าไปทำตามความอยาก อย่าไปทำตามเพื่อน ต้องมีสติมีสมาธิเพราะเรื่องทานอาหารนี้เป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องพักผ่อนก็เหมือนกันนะ... การทำงานอย่างนี้ถ้าเรามีความสุขในการทำงานมันก็เป็นการพักผ่อนเหมือนกัน เป็นการคลายเครียดเหมือนกัน แล้วก็ถึงเวลานอนเวลาพักผ่อนพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพากันพักผ่อน อย่าพากันไปกิน ไปเล่น ไปเที่ยว ไปกินเลี้ยง ไปทำกิจกรรมอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ต้องจัดสรรเวลาให้ดีนะ ถ้าถึงเวลานอนเวลาพักผ่อนน่ะ เราไปเล่นคอมพิวเตอร์ เล่นอินเทอร์เน็ต ไอแพด ไอโฟน ไปเล่นโทรศัพท์มือถือ เพราะแอพพลิเคชั่นในโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ ๆ มันจะออกมาเรื่อย มันจะเป็นการเบียดบังเวลาที่จะต้องนอนต้องพักผ่อน เครื่องอำนวยความสะดวกสบายเหล่านี้เค้าสร้างมาเพื่อให้เราใช้การใช้งาน เพื่อให้สะดวกสะดวกมากขึ้นรวดเร็วมากขึ้นไม่ใช่ให้เรามาเล่น มาหลงนะ ถ้าเรามาเล่นมาหลงเค้าเรียกว่าเป็นการตกนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่นะ พวกปัญญาชน พวกเรียนมากรู้มากมันมาเสียเพราะเรื่องนี้แหละ

ต้องหยุดตัวเองเบรกตัวเอง ถึงเวลาจะนอนพักผ่อนให้รู้จักไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ ปล่อยวางทุกอย่างไม่ว่าดีไม่ว่าชั่ว ไม่ว่าสุขไม่ว่าทุกข์ เรื่องชอบไม่ชอบปล่อยวางหมด เอาทิ้งออกจากใจเราหมด ให้มันเหลือแต่ลมหายใจ แล้วก็มาฝึกหายใจเข้ารู้ให้สบาย มาฝึกหายใจออกก็รู้ให้สบาย

ให้เรามาพักผ่อนอยู่กับลมหายใจนั้นนะ ลมหายใจเข้าก็รู้สบาย ลมหายใจออกก็รู้สบาย ให้ปล่อยให้วาง ให้พักผ่อน เพราะหัวใจของเรามันกระจุยกระจายมาทั้งวันแล้ว เราจะมาปล่อยมาวางมาละมาเลิก เพื่อจิตใจของเราจะได้ตัดวงจรที่มันหมุนทั้งวันให้มันน้อยลง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้แหละ ใหม่ ๆ เราทำไม่เป็น เราฝึกปล่อยวาง ฝึกเสียสละ ฝึกไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น มันจะดีมันจะชั่ว มันจะทุกข์จะจน จะมีเรื่องมีราวอะไรก็ปล่อยวางให้หมด เราปล่อยได้สักนาทีหนึ่งก็ยังดี

สมาธิคือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีได้ ไม่มีเสีย ไม่มีสมมุติอะไรทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง จะได้แยกใจออกจากกาย แยกใจจากโลกธรรมนะ ต้องฝึกปล่อยฝึกวางนะ ถ้าไม่ฝึกไม่ได้

อันนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตของเรา ถ้าเราทำได้นาน ๆ ยิ่งดี ยิ่งเป็นบุญใหญ่เป็นอานิสงส์ใหญ่ เราฝึกปล่อยฝึกวางหมด ความรัก ความชอบ ความโกรธ ความเกลียดมากี่สิบปีแล้วก็ต้องปล่อย ไม่ต้องไปคิดมากเราคิดมากมันก็บาปมาก เรายึดมาก มันก็บาปมาก ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง

เราอย่าไปอยากให้มันเป็นสมาธิ เพราะสมาธิไม่มีความอยาก มีแต่ความปล่อยความวาง เรานั่งสมาธิหรือนอนสมาธิทำใจเป็นสมาธิ เพื่อมุ่งความสงบ เพื่อมุ่งไม่มีตัวไม่มีตนนะ

การใช้เงินการใช้สตางค์นี้พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกคนมีสมาธิเหมือนกันนะ เพราะทุกวันนี้น่ะความเป็นอยู่ของเราล้วนแต่มาจากเงินจากสตางค์ทั้งนั้น เรื่องอาหารการกิน ที่อยู่ที่นอน ยานพาหนะ มีแต่ใช้เงินทั้งนั้น ต้องวางแผนในการใช้เงิน ถ้าเราไม่มีการวางแผนน่ะเราต้องมีทุกข์แน่นอน เงินเดือนมากเท่าไหร่ก็ทุกข์ ทรัพยากรต่าง ๆ ที่เราใช้กันนี้ส่วนใหญ่ได้มาจากการเบียดเบียนธรรมชาติทั้งนั้น เป็นการตัดไม้ทำลายป่าทำลายภูเขาทำลายแม่น้ำ ทำลายสัตว์ต่าง ๆ ที่เราบริโภค ถ้าเราไม่วางแผนในการใช้เงิน มันสร้างบาปทั้งทางใจทั้งทางกายนะ ต้องบริหารเงินตามความเป็นจริงทุกวันนี้น่ะคน ๆ หนึ่งนี้ก็รู้ว่าตัวเองเงินเดือนเท่าไหร่ แต่ไม่รู้ว่าตัวเองใช้อะไรบ้าง สุดท้ายก็เป็นหนี้เป็นสินหรือว่าไม่เหลือ

ความทุกข์ของคนส่วนใหญ่ก็ทุกข์เพราะเป็นหนี้เป็นสินเพราะทรัพยากรที่ได้รับไม่พอรายจ่ายมันมาก

ความสุขของเราส่วนหนึ่งเอาจากการบริโภคปัจจัยทั้งสี่ เงินทองที่ได้อาศัยยานพาหนะ ยารักษาโรค และความสุขอีกอย่างหนึ่งของเรานั้นอยู่ที่จิตใจของเราสงบนะ คนเรานี้จะรวยเท่าไหร่จะมีอำนาจวาสนาเท่าไหร่ ถ้าใจไม่สงบมันไม่มีความสุขหรอก คนที่ยังไม่รวยมันไม่รู้ แต่คนที่รวยมันรู้ว่ารวยแล้วใจมันไม่มีความสุขใจมันไม่สงบ

สรุปแล้ว...

ความสุขความดับทุกข์ของทุก ๆ คนอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่จิตใจที่มีสมาธิ

สมาธินั่นแหละคือความสุขคือตัวหัวใจติดแอร์ เรามาปฏิบัติธรรมอย่างนี้พากันมาฝึกสมาธิให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว อย่าพากันสรวลเสเฮฮาพูดคุยกันมาก เดินก็รู้ว่าตัวเองกำลังเดิน นั่งก็รู้ว่าตัวเองกำลังนั่ง นอนก็รู้ว่าตัวเองกำลังนอน พยายามอยู่กับตัวเองให้มันมาก ทบทวนความบกพร่องของตัวเองที่ผ่านมา ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ปรับปรุงอะไรบ้าง **“คนที่จะดีต้องแก้ไขนะ คนที่จะประเสริฐต้องพัฒนาตัวเอง”** พัฒนาทั้งจิตใจ พัฒนาทั้งการงาน พัฒนาทุกอย่างสู่ความดี ชีวิตนี้ต้องตั้งมั่นในความดีก้าวไปด้วยความดี เอาความดีเป็นที่ตั้ง ความเคยชินของเรามันมีมากมาย มันทำไปตามที่มันเคยชินมันเรียกว่าความเคยชินหรือว่า **“สัญชาตญาณ”**

ต้องพากันมาฝึกมาตั้งมั่น อดเอาทนเอาฝืนเอา มีความสุข มีความพอใจในการกระทำสิ่งที่มันดี ๆ อีกหลาย ๆ เดือนหลาย ๆ ปีไปตัวเราเองนี้จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ เค้าเรียกว่าเกิดใหม่แล้ว เกิดเป็นคนดีแล้ว เค้าเรียกว่าขึ้นจากนรกแล้ว ขึ้นจากความยากจนแล้ว ยังไม่ตายก็ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นแล้ว ไปนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายแล้ว

เราทุกคนน่ะถือว่าโชคดีได้พากันมาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรม...

การปฏิบัตินี้ ให้ทุกคนเข้าใจนะ อยู่ที่ไหนเราก็ต้องปฏิบัติธรรมหมด อยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงานก็คือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมก็คือการทำความดีเหมือนที่กล่าวมาทั้งหมดนี้

ทุก ๆ คนน่ะพระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานให้เราตั้งใจในการกระทำความดีถ้าไม่ตั้งใจมันไม่ได้ ขนาดตั้งใจอยู่มันก็ยังล้มเหลวนะ ถึงต้องตั้งมั่นในสัมมาสมาธิ ...

ให้ทุกคนตั้งไว้ในใจเลย อันไหนดี ๆ สมาทานเอาตลอดชีวิตเลย อย่าไปอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่มันไม่ดีนะ ให้ทุกท่านทุกคนคิดอย่างนี้นะ ที่มาเที่ยวนี้ให้ถือว่ามาตัดกรรมตัดเวรตัดบาปตัดอกุศลออกจากใจของเรา มาสมาทานเอาความดี มาเข้าถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระอริยสงฆ์ มารับเอาสิ่งที่ประเสริฐ ให้ทุกคนคิดอย่างนี้ แล้วก็ตั้งมั่นในใจว่าจะพยายามทำให้ดีที่สุด

หวังว่าทุกท่านทุกคนคงจะนำพระธรรมคำสั่งสอนที่ประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

ด้วยบุญบารมีของพระพุทธเจ้าพระธรรมพระอริยสงฆ์ จงได้รับความสำเร็จในการเรียนการศึกษา ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตครอบครัว ประสบความสำเร็จในธุรกิจหน้าที่การงาน และได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เช้าวันที่ ๙ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

ให้ความรักความเมตตาแก่กันและกัน...

การประพฤติการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน มาแก้ไขตัวเอง เพราะว่าปัญหาต่าง ๆ ของเรามันอยู่ที่เราทั้งหมด

เราทุกคนน่ะรักสุขเกลียดทุกข์ มีความเห็นแก่ตัว มีความยึดมั่นถือมั่น ว่านี่ตัวเรา ว่านี่ของเรา ว่านี่พ่อเราแม่เรา ว่านี่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของเรา พากันมาประพฤติปฏิบัติมันก็เพื่อเราอีกนั่นแหละ เพื่อเราจะได้สวรรค์ เราจะได้พระนิพพาน อะไรก็มีแต่เรา มีแต่ตัวตนทั้งนั้น มันมีแต่ผลประโยชน์ เพราะว่ามันมีความมุ่งหวังคือตัวเราคือของ ๆ เรา จิตใจของเรามันเลย ไม่เป็นธรรม ไม่มีความยุติธรรม คนอื่นสัตว์อื่นน่ะที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ญาติพี่น้อง ของเราที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรา เค้าจะมีความยากลำบากอย่างไรส่วนใหญ่เราก็ ไม่สน เราไม่เคยเห็นอกเห็นใจ...

พระเทวทัตน่ะครั้งที่จะปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าก็เพราะว่าเรื่อง ผลประโยชน์ที่พระเทวทัตทำสงฆ์ให้แตกแยกก็เพราะเรื่องผลประโยชน์ เพราะถ้าปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าได้ก็จะได้มีลาภสักการะ การที่เรา ทำบาปทำกรรมก็เพราะผลประโยชน์ของตัวเอง เพราะความเห็นแก่ปาก

แก่ท้องแก่ความสะดวกสบาย จึงเป็นเหตุให้เบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนสัตว์อื่น

เราคิดดูดี ๆ นะเรามีความเห็นแก่ตัวมากน่ะ...!

เราเกี่ยวข้องกับหมู่มวลมนุษย์คนไหนที่จะได้ประโยชน์สำหรับเราน่ะ เราก็ดูแลดี เทคแคร์ดี แต่ถ้าคนไหนจะมาเอาผลประโยชน์กับเรา เป็นคนที่ไม่ได้ให้ประโยชน์อะไรกับเรา นอกจากเราจะต้องเป็นผู้ที่ให้เค้าน่ะ หรือว่าเค้าเป็นคนยากคนจน ทุกคนก็ไม่อยากเกี่ยวข้อง ทุกคนก็ไม่อยากสนใจนะ นี้แหละมันถึงเป็นเหตุให้แตกแยกในหมู่คณะ แตกแยกในหมู่สงฆ์ แตกแยกในหมู่ประชาชน ประเทศชาติ พระศาสนา ก็เพราะความเห็นแก่ตัวของเราทุก ๆ คนนี้แหละ *ไม่ได้คิดเลยว่าประชาชนคนทั้งหลายทั้งปวงน่ะ เค้าก็เป็นญาติพี่น้องเกิดแก่เจ็บตายกับเราด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น*

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนให้ทุกคนน่ะเป็นผู้กตัญญูกตเวที เห็นคุณเห็นประโยชน์ในการดูแลเอาใจใส่คนอื่น คนเรานะถ้าแม้แต่พ่อแม่ของตัวเองก็ยังไม่ดูแลไม่สนใจน่ะเค้าเรียกว่า “คนไม่ดี เป็นคนยี่ห้อไม่ดี...”

การดูแลคุณพ่อคุณแม่ หรือว่าเห็นคุณเห็นประโยชน์ในผู้อื่นน่ะ
เป็นคุณธรรม เป็นสมบัติของคนดี

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราดูแลเสนาสนะให้อย่างดี ดูแลห้องน้ำห้องสุขาให้ดี ดูแลจีวร ดูแลบาตรให้อย่างดีด้วยกลัวมันจะขาดมันจะแตกจะผุพัง

ยกตัวอย่าง... อย่างของสงฆ์ทุกอย่างนี้แหละ จะเป็นกุฏิวิหารหรืออุปกรณ์ในการก่อสร้าง หรือวัสดุที่เอามาก่อสร้างอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราดูแลอย่างดี ไม่ให้ถือว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ของ ๆ เราน่ะ เราเพียงมาอาศัยชั่วคราว เราคิดอย่างนี้แหละ ความคิดอย่างนี้มันเป็นบาป อย่างเราเอาจอบไปใช้หรือเอาไม้กวาดไปใช้ หรือเอาทุกอย่างไปใช้ต้องเก็บต้องรักษาให้อย่างดีกลัวมันเสียหายเร็ว ถ้าเราไม่ดูแลไม่รักษาอย่างดีเราก็บาปน่ะ

อย่างวัดเราอย่างนี้แหละ ครูบาอาจารย์ก็เมตตาเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มารักษาศีลปฏิบัติธรรมเพื่อมาสร้างความดีร่วมรวมกัน พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราดูแลเค้าเทคแคร์เค้า ต้อนรับเค้าเป็นอย่างดี ให้ความรักความเมตตาว่าเค้าจะอยู่อย่างไรกินอย่างไร..?

ไม่ใช่ว่าเค้าคนนี้ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่พี่น้อง ไม่ใช่คนรู้จักของเรา แล้วเค้าก็ไม่ใช่คนที่จะผลประโยชน์ให้เงินให้สตางค์เรา *เราก็เลยคิดว่าเราจะไปดูแลเค้าจะไปอุปัฏฐากเค้าทำไม..?* ถ้าเราคิดอย่างนี้จิตใจของเราก็เป็นบาปเพราะเรามันเห็นแก่ตัว

ส่วนใหญ่คนที่ยังไม่ได้ภาวนาไม่ได้พิจารณาน่ะเค้าจะไม่สนใจคนอื่นเลยนะ เหมือนชาวบ้านต่างประเทศบางประเทศ บ้านใกล้เคียงกันก็ไม่สนใจ

กันหรอก ไม่รู้จักว่าบ้านข้าง ๆ เราเค้าเป็นใครมาจากไหนทำอะไร เค้ามีความสุขมีความสบายมั้ย ก็เพราะเค้าไปเน้นในทางเอาแต่เงินเป็นพระเจ้า เอาเงินเป็นใหญ่ เอากฎหมายเป็นใหญ่ ถ้าเราทำอย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่รู้จักดูแลคนอื่น ไม่รู้จักสนใจคนอื่น เพราะว่าเราไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากเค้า ไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ไม่ถูกต้อง

เราปฏิบัติอย่างนี้น่ะพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าปฏิบัติธรรมะนะ เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตามใจตัวเอง ตามกิเลสตัวเอง คนเรามันเห็นแก่ตัวน่ะ โยมวัดบางคน หรือว่าพระบางรูปน่ะ ถ้าเห็นโยมคนไหนเค้ารวย ๆ อะไรอย่างนี้ก็ดูแลอย่างดี เทคแคร์เค้าอย่างดี ทำอย่างนั้นมันก็ถูกต้อง แต่ว่ามันไม่ถูกต้องกับที่คนจน ๆ คนที่ไม่มีผลประโยชน์ ถ้าเห็นคนจนมา หรือคนไม่มีประโยชน์มาอะไรไม่ให้ ไม่ดูแล เฉย ๆ กันน่ะ

เหมือนกับพระที่ยังหนุ่มอยู่ที่ยังไม่หมดกิเลสนี้แหละ เวลาเด็กนักเรียนมาหรือว่าสาว ๆ มาอะไรอย่างนี้ให้เทศน์ให้สอนกี่ชั่วโมงก็ได้ ถ้าเป็นโยมแก่ ๆ ที่หมดความสวยความงามแล้ว ก็ไม่มีกะจิตกะใจที่จะพูดคุยด้วย ไม่มีกะจิตกะใจที่จะบอกจะสอน นี่แสดงว่าเรากำลังทำผิดกำลังคิดผิด ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัย เราไปเทศน์ไปสอนแต่คนอื่น แต่พระพุทธเจ้าท่านว่าเราไม่ได้เทศน์ ไม่ได้สอนตัวเอง ยิ่งคนแก่อีกไม่นานเค้าจะละสังขารแล้ว เราควรจะเมตตา ควรจะสงสาร ควรจะให้กำลังใจบอกสอนเค้า

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเกี่ยวข้องให้มันถูกต้องและก็สมควร ไม่ให้มากเกินไม่ให้น้อยเกิน ไม่ใช่รู้จักกับโยมคนโน้นคนนี้อะไรทุกอย่างก็จะไปเกี่ยวข้องจะไปจัดการให้เค้าหมด เกินความเป็นพระเป็นเณร เป็นสมณะของเราน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านกลัวพระจะหลงเรื่องผลประโยชน์เรื่องลาภสักการะ เพื่อที่จะไปอุปัฏฐากโยม เพื่อที่จะไปประจบประแจงโยมมากเกิน มันไม่ถูกต้อง มันไม่ยุติธรรม

การดูแลการให้ความเมตตา พระพุทธเจ้าท่านสอนทุก ๆ คน สอนพระทุกรูป สอนโยมทุกคนต้องมีเมตตาเค้าให้หมด ไม่ว่าเค้าจะเป็นคนดีคนชั่ว *“ถ้าเราเอาแต่คนรวย คนจนจะเอาไปทิ้งที่ไหน ถ้าเราจะเอาแต่คนดีคนชั่วเราจะไปทิ้งที่ไหน”* ที่ใจเราเป็นอย่างนี้เพราะใจของเราไม่มีธรรม ไม่มีคุณธรรม ***ถูกต้องมั้ย เราลองมาดูหัวใจของเรา...!***

การภาวนาการปฏิบัติน่ะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตามกิเลส ตามความคิดเรา ตามอารมณ์เรา เพราะเรายังเป็นคนบาปอยู่ เป็นคนที่เผาจิตใจของตัวเองน่ะ มันเผาตัวเองทุกอิริยาบถเลย

ต้องให้รู้จักยับยั้งตัวเองให้มีความอดความทนน่ะ มันอยากไปเราก็ไม่ไป เราอยากพูดเราก็ไม่พูด เราอยากทำก็ไม่ทำน่ะ ทบทวนจิตใจของเราให้มันสงบมันเย็น ถ้าเราไม่ทบทวนน่ะเราจะเป็นคนไม่หนักไม่แน่น ***เป็นคนความรู้ท่วมหัวก็เอาตัวไม่รอด จบปริญญาหลายใบก็ยังใช้ไม่ได้...***

ในชีวิตประจำวันของเรานี้ต้องทำให้ใจของเรามันสงบใจของเรามันเย็น เพราะสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มันอยู่ในอริยมรรคในการประพฤติปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ เราไม่ต้องไปหาพระนิพพานไกลหรอก พระนิพพานมันอยู่ที่กายวาจาใจของเรานี้แหละ

ปรับให้ได้... เราไม่ต้องแก้ไขคนอื่น ไม่ต้องปรับปรุงคนอื่น ต้องแก้ไข ที่เราที่ตัวเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้ากัมมัฏฐานน่ะ... กัมมัฏฐานมันไม่ได้ออยู่ที่ไหนหรอก มันอยู่ที่กายวาจาใจของเรา อยู่ในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ ให้สงบไว้ ให้มันเย็นไว้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้น แล้วมันตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไปอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรมากกว่านี้

เราวิ่งไปหาความสงบมันไม่ถูกนะ เพราะว่าความสงบมันไม่ได้อยู่ที่อื่น ความสงบมันอยู่ที่ใจของเรามันสงบน่ะ ที่เราจะไม่อยากเห็นรูป ไม่อยากฟังเสียง ไม่อยากให้มันมีโลกธรรมน่ะอย่างนั้นมันก็ไม่ถูกต้อง *อันนั้นมันว่างจากสิ่งที่ไม่มี พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้ว่างจากสิ่งที่มี*

อย่างพระใหม่ พระบวชใหม่นี้แหละท่านถึงให้ถือนิสัยของพระพุทธเจ้าไม่ให้เที่ยวโน่นเที่ยวนี่ ไม่ให้ตามใจ นึกอยากอยู่ก็อยู่ นึกอยากไปก็ไป นึกอยากกินก็กิน นึกอยากนอนก็นอน ต้องฝึกจิตใจของเราให้มันเป็นคนไม่ตามใจตัวเอง

คนเราน่ะมันตามใจตัวเองจนมันเป็นโรคกระเพาะ มันตามใจตัวเองจนเป็นโรคประสาท ตามใจตัวเองจนเป็นโรคจิต จนเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อันนั้นก็ดีอันนี้ก็ดี แต่ที่แท้น่ะมันเป็นคนหลงโลก หลงอารมณ์ หลงกิเลสน่ะ

เหมือนเราที่เป็นหนุ่มเป็นสาวอย่างนี้นะ มันก็ดีมันก็มีความสุขมัน ไม่มีเรื่องไม่มีปัญหา ที่นี้เราหลงโลกหลงอารมณ์อยากไปมีผัวมีเมียอย่างนี้แหละปัญหาต่าง ๆ มันเลยรุมมาทุกทิศทุกทางทั้งล่างทั้งบน มันครอบงำหมด นี้แหละมันถึงเรียกว่า **"ครอบครัว"** มันครอบไว้ มันขังไว้ มันขังเราไว้ในวัฏฏสงสาร มีลูกก็สงสารลูก มีหลานก็สงสาร มีภรรยาก็ต้องห่วงภรรยา ทั้งรัก ทั้งชัง ทั้งหวานและขมขื่นอยู่อย่างนี้แหละ ***เพราะอะไร...?*** ก็เพราะเราทำตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง มันเป็นการสร้างบาปสร้างอกุศลให้กับตัวเองนะ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราหยุดให้เราเย็น นั่งให้มันสงบ เดินจงกรมให้มันสงบ ทำอะไรก็ให้มันสงบ มันจะคิดอะไร คิดเอาปราสาทเอาวิมานมันก็ไม่ได้ มันจะได้โรคประสาทโรคจิต นั่นแหละผลลัพธ์ของมัน...

ทุกคนน่ะสิ่งที่ผ่านมามันผิดพลาดก็มาก น่าเสียดาย...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าช่างหัวมัน แล้วก็แล้วไป

ไม่ต้องไปพูดไม่ต้องไปทำมันอีก เราไม่ต้องให้มันเป็นเหมือนที่ผ่านมา

อย่าหันหน้าไปมองมันเลย หันหลังให้มันเลย ไม่ต้องกลับไปมองมันอีก มองในที่นี้ก็หมายถึงว่า เรื่องเก่า ๆ ที่มันเป็นจิตใต้สำนึกมันชอบผุดขึ้น มันชอบโผล่ขึ้นมาเราก็ปรุงไปเรื่อยน่ะ ของเก่า ๆ น่ะเราต้องทิ้งต้องปล่อยต้องวางแล้ว

ทุกคนนั้นมันจุกนะ มันจุกหน้าอกนะ มันแน่นหน้าอกนะ มันอึดอัดนะ

มันจุกก็ช่างหัวมัน... เพราะเรามันถูกหมัดของกิเลสมันก็ต้องจุก มันถูกทั้งศอกทั้งหมัดของกิเลส ถ้าเราไม่ตามใจมันก็อึดอัด เพราะว่ามันเป็นความเคยชิน มันเป็นสิ่งเสพติดสำหรับเราแล้ว ธรรมะถึงเป็นสิ่งที่ทวนโลกทวนกระแสนะ

เราต้องบังคับใจตัวเองนะ ใจของเรานี้ถ้าไม่บังคับไม่ได้

เราก็พากันดู ๆ เห็นพระก็วิ่งหาธรรมะ เห็นอุบาสกอุบาสิกาก็วิ่งหาธรรมะ เห็นญาติโยมก็วิ่งหาธรรมะกันน่ะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ ไม่ต้องไปวิ่งหาที่ไหนแล้ว สมควรแล้วที่จะตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ นี่เราปฏิบัติไม่กี่วัน ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปีเราก็ต้องการแต่ผลประโยชน์ ***ถ้าเราต้องการผลประโยชน์ผลลัพธ์มันก็ต้องเผาตัวเอง เพราะการปฏิบัติธรรมมันไม่ใช่เพื่อจะเอาผลลัพธ์น่ะ มันเป็นการปล่อยการวาง***

ฝึกใจให้มันสงบ อย่าไปคิดมาก อย่างเค้าถือศีลห้าอย่างนี้นะ วันหนึ่งเค้าทานอาหารสามครั้ง เค้าก็ทานกันใช้เวลาประมาณไม่เกิน ๓๐ นาที

เค้าก็หยุดเค้าก็อิ่ม แล้วก็ปล่อยให้มันย่อยไปเลี้ยงร่างกาย เที่ยงวันถึงทานอีก ตอนค่ำถึงทานอีก ความคิดของเราก็เหมือนกันเราไปคิดมากเกินมันก็ปวดหัว เพราะใจของเราน่ะเราไม่รู้จักทำใจให้มันสงบ ไม่รู้จักทำใจ ให้มันเย็น เพราะธรรมะมันเป็นของสงบเป็นของเย็น สิ่งที่มันไม่สงบไม่เย็นน่ะก็คือใจของเรา

เราทำอะไรอยู่ เราปฏิบัติอะไรอยู่ต้องให้มันเป็นธรรมะเกิดธรรมะ มันถึงจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเราน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราประมาทน่ะ ความคิดเราก็ประมาทนะ

รู้ว่าไม่ดีเราก็คิด รู้ว่าไม่ดีเราก็ยังพูด รู้ว่าไม่ดีเราก็ยังทำนั่นแหละ คือเราประมาท เราอาลัยอาวรณ์ในกิเลสของเราน่ะ เราก็ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยว่าอีกซักหน่อยถึงจะค่อยละค่อยทิ้ง

คนเราต้องเน้นลงที่ปัจจุบันนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น เดี๋ยวนี้ก็เป็นปัจจุบันชั่วโมงหน้าก็เป็นปัจจุบัน ถ้าเราตัดชั่วโมงนี้ไม่ได้ อีกชั่วโมงหน้าเราจะตัดได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนไม่อยู่กับปัจจุบัน ต้องแก้ตัวเองให้ได้ต้องปฏิบัติตัวเองให้ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านอดทนเอา

จะเหนื่อยก็ช่างมัน จะตายก็ช่างมัน

ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาเวลา เข้าหากฎหาระเบียบ

มันถึงจะปราบทิฏฐิมานะอัตตาตัวตนของตัวเองได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอนข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีอะไรที่จะมาแก้ไขตัวตนของเราได้

เพิ่มศรัทธาให้มากขึ้น ศรัทธาคือเชื่อในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ อย่าเอาตัวเองเป็นใหญ่ เป็นประธาน ต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นประธาน เราถึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทุกคนก็เบื่อโลกไม่อยากเกิดไม่อยากอย่างนี้แหละ ในโลกนี้มันยาก มันลำบาก มันมีปัญหา มันเบื่อไม่จริงนะ ถ้าเบื่อจริงน่ะมันก็ต้องปรับตัวเองเข้าหาศีล หาธรรม หาข้อวัตรปฏิบัติ

ด้วยการไม่ทำตามใจตัวเอง ด้วยการปฏิบัติตามรอยของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ให้ทุกท่านทุกคนจงมีดวงตาเห็นธรรมด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ....

ค่ำวันอาทิตย์ที่ ๓๐ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

คุณหมอที่ดี พยาบาลที่มีคุณธรรม...

อาชีพหมออาชีพพยาบาลนี้ถือว่าเป็นอาชีพที่ดีที่ประเสริฐ เป็นอาชีพที่ได้สร้างบุญ สร้างกุศล สร้างความดีสร้างบารมีสร้างคุณธรรม ที่เค้าให้คุณหมอให้พยาบาลมาประพฤติมาปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้เป็นคุณหมอที่ดีเป็นพยาบาลที่ดีมีคุณธรรม

ทุกคนที่เกิดมามีความทุกข์ทั้งทายกายมีความทุกข์ทั้งทางใจ มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งหมอพึ่งพยาบาลกันทุก ๆ คน จะหลีกหลีไปไม่พ้นไปไม่ได้

ทุกวันนี้ประชาชนเค้าพูดคุยกันว่าคุณหมอและพยาบาล ตรวจโรครักษาพยาบาลไม่ค่อยจะดี ไม่เหมือนโรงพยาบาลเอกชนเค้า

คุณหมอและพยาบาลทุก ๆ คนที่เป็นโรงพยาบาลรัฐน่ะ เมื่อมีประชาชนเค้าพูดขานวิพากษ์วิจารณ์หรือทักท้วงกัน ก็ต้องพิจารณาตัวเองว่าใครมีความขาดตกบกพร่องอะไรบ้าง ถ้าขาดตกบกพร่องพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวน่ะ ท่านก็ให้คุณหมอและพยาบาลคนนั้น ๆ แก้ไขปรับปรุงตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านให้คุณหมอและพยาบาลทุกคนเจริญเมตตามาก ๆ ให้ถือว่าทุกคนน่ะคือญาติพี่น้องของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอาเงินเดือนอย่างเดียว ต้องทำงานเอาคุณธรรมคุณงามความดีด้วย

คนไข้ทุก ๆ คนน่ะไม่ว่าเค้าจะเป็นใครนะถึงไม่ใช่ญาติพี่น้องสายโลหิต หรือว่าไม่ใช่คนไทยเค้าเป็นคนต่างประเทศ เค้าเป็นคนยากคนจน เค้าไม่มีเส้นมีสาย พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวงของเราท่านก็ให้มีเมตตากับคนป่วยคนไข้ทุก ๆ คน ตั้งใจให้เต็มที่เต็มร้อย เอาใจใส่ ต้องขวนขวายกระตือรือร้น ว่องไวรีบด่วน เรื่องเงินเรื่องสตางค์นั้นน่ะเอาไว้ทีหลัง

เราเป็นมนุษย์เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีโอกาสทำความดีเราต้องรีบทำ ตั้งใจตรวจ ตั้งใจถาม ถามตัวเค้าไม่เข้าใจก็ต้องถามญาติพี่น้องของเขา เราอย่าไปมองหน้าเค้าแล้วถามนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เขียนชื่อยาแล้วก็จ่ายยานะ อย่างน้อยก็เอาเครื่องหูฟังตรวจคนไข้ ใช้ปรอทวัดไข้ วัดความดัน ***"ถึงเค้าไม่ใช่ญาติเราเค้าก็มีหัวใจ เค้าเป็นคนยากคนจนเค้าก็มีหัวใจ..."***

ส่วนใหญ่น่ะคนเรามันเห็นแก่ตัว ถ้าญาติเรา พ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูงเราน่ะเราก็เอาใจใส่ ดูแลเทคแคร์ แต่ถ้าเค้าไม่ใช่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเค้าเป็นคนยากคนจนน่ะ บางทีเป็นคนต่างชาติ เป็นคนยากคนจนต่างชาติที่เค้ามาทำงานในประเทศเรา เราก็มองเค้าไปอีกระดับหนึ่ง ถ้าเราคิดอย่างนี้แหละถือว่าเราทำไม่ถูกต้อง เราไม่ได้ทำหน้าที่ของคุณหมอคุณพยาบาล

ประชาชนคนส่วนใหญ่เขาไม่มีญาติเป็นคุณหมอเป็นพยาบาล แถมก็ยังเป็นคนยาก คนจนอีกต่างหาก จะไปโรงพยาบาลเอกชนก็ไม่มีเงิน ไม่มีสตางค์ ถ้าคุณหมอไม่มีความเมตตา พยาบาลไม่มีความเมตตา ประชาชนคนเหล่านั้นเค้าจะไปพึ่งพาอาศัยใครล่ะ

คุณหมอคุณพยาบาลต้องเป็นที่พึ่งทั้งทางกายและทางใจให้กับเค้าได้ว่าทุก ๆ คน มีคุณธรรมมีความเป็นมาตรฐานอันเดียวกันหมด ***"ชื่อว่าหมอชื่อว่าพยาบาลต้องไม่เลือกที่รักมักที่ชังนะ..."***

คนเราน่ะมันต้องสร้างความดีสร้างบารมี ละความเห็นแก่ตัว เวลาอยู่ที่โรงพยาบาลเราก็ดูแลเค้าอย่างเต็มที่เทคแคร์อย่างเต็มที่ ถ้าเราเปิดคลินิกแล้วเขาไปคลินิก เราก็ดูแลเค้าอย่างเต็มที่เทคแคร์เค้าอย่างเต็มที่เหมือนกัน อย่าให้เหมือนคุณหมอหลาย ๆ คนน่ะ อยู่ที่โรงพยาบาลรัฐบาลก็ดูแลรักษาธรรมดา แต่ถ้าไปคลินิกของตัวเองน่ะ ไม่ใช่รักษาธรรมดาแต่รักษาดูแลเป็นพิเศษ อย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าถือว่า เรามีความเห็นแก่ตัว เราปฏิบัติไม่ดี ไม่ถูกต้อง เห็นแก่เงินแก่สตางค์ ขาดคุณธรรมไม่มีคุณธรรม

ประเทศเราโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ก็มีอยู่หลายโรงนะ... เช่น โรงพยาบาลศิริราช รามาฯ จุฬาฯ แล้วก็ยังมีโรงพยาบาลทหารตำรวจ และโรงพยาบาลจิตเวช ถ้าทุก ๆ คนเน้นคุณธรรม เน้นเรื่องความเมตตา ความกรุณาเอาใจใส่กับคนป่วยทุก ๆ คนน่ะมันก็เป็นสิ่งที่ดีมาก

สถานีอนามัยในหมู่บ้านในตำบลส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติงานยังไม่ค่อยได้มาตรฐาน ยังเป็นที่พึ่งของประชาชนไม่ค่อยจะได้ เวลาเจ็บเวลาป่วยมาน่ะ ประชาชนชาวบ้านเค้าไปหาก็ไม่ค่อยจะพบพยาบาล เค้าก็เลยพากันไปตั้งแต่โรงพยาบาลอำเภอ ก็ถือว่าประเทศเรา เมืองเรานี่อนามัยนี้ก็ยังไม่ค่อยเกิดประโยชน์ต่อชาวบ้านต่อประชาชน

โรงพยาบาลอำเภอ โรงพยาบาลประจำจังหวัดแต่ละจังหวัด การบริการรักษาดูแลประชาชนส่วนใหญ่ก็ยังไม่ค่อยดีพอยังไม่ได้มาตรฐาน ชาวบ้านแต่ละอำเภอนั้นเค้าพากันบ่น กันมากนะว่าคุณหมอใช้ไม่ได้ ว่าพยาบาลใช้ไม่ได้ ไม่ค่อยได้ตั้งใจตรวจโรค ไม่ค่อยได้ตั้งใจรักษาพยาบาล ไม่มีความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในคนไข้ ***"ประชาชนคนส่วนใหญ่น่ะ***

ไม่ต่ำกว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์เค้าพูดว่าโรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลประจำจังหวัดไม่ค่อยได้มาตรฐาน”

บางคนเค้าป่วยหนักก็ไม่ได้รับความเอาใจใส่ มันมีระบบระเบียบ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค โรงพยาบาลก็มีต้นทุนจำกัด คนป่วยหนักจะส่งโรงพยาบาลจังหวัดก็ไม่ได้ เพราะว่าถ้าส่งไปแล้วทางโรงพยาบาลจังหวัดก็ต้องมาหักค่าพยาบาลจากโรงพยาบาลอำเภอ ทำให้โรงพยาบาลอำเภอเป็นหนี้เป็นสิน นี้เป็นสาเหตุให้คนที่ยากจนคนที่ไม่เส้นมีสายนั้นตายกันมาก ต้องรอจนมันจะหมดลมหายใจค่อยส่งไป ส่งไปมันก็ไม่ทันเหตุการณ์น่ะ เพราะคนเรามันจะตายแล้ว ก็เพราะว่าระบบ ๓๐ บาทรักษาทุกโรคนี้แหละ

คุณหมอผู้อำนวยการและก็คุณหมอทุกท่านตลอดจนพยาบาลนี้ก็น่าจะคิดให้ดีนะ... ถึงเค้าจะไม่เป็นญาติของเรา ไม่เป็นเพื่อนของเรา หรือว่าเค้าเป็นคนยากจนต่างประเทศอย่างนี้แหละ เราก็น่าจะเมตตาเค้าสงสารเค้านะ เพราะเค้าไม่มีทางไปแล้ว เค้าไม่รู้จะไปพึ่งพาอาศัยใครนะ

ทางที่ดีที่ถูกต้องคุณหมอต้องรักษาให้ดีที่สุด มันจะเป็นหนี้เป็นสิน เราก็ต้องยอม เพราะเรื่องความเจ็บความตายมันเป็นสิ่งที่จำเป็น เราอย่าเห็นแก่ตัวที่ไปหน่วงเหนี่ยวคนไข้เพียงแค่ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค

“ให้โรงพยาบาลเป็นโรงพยาบาลที่แท้จริง
เป็นที่พึ่งของมวลมนุษย์ทั้งหลายได้ อย่าให้โรงพยาบาลของเราเป็นโรงฆ่าสัตว์”

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราน่ะ ท่านมีความเมตตาต้องการให้คุณหมอทุก ๆ คนน่ะตลอดจนถึงพยาบาล ต้องฝึกพูดกับคนไข้เพราะ ๆ แล้วก็พูดกับญาติคนไข้เพราะ ๆ น่ะ ทุกคนก็รู้อยู่แล้วเป็นคุณหมอเป็นพยาบาลนี้มันเครียดเนาะ แต่คนป่วยมันเครียดมากกว่าอีก ญาติคนป่วยมันเครียดมากกว่าอีก เป็นคุณหมอคุณพยาบาลต้องใจดี เป็นคุณหมอคุณพยาบาลต้องใจเย็น เป็นคุณหมอคุณพยาบาลต้องเป็นไม่มีทิฏฐิมานะ เจ้าอารมณ์

ส่วนใหญ่ล่ะคุณหมอตลอดจนถึงผู้อำนวยมันมีทิฏฐิมานะมาก มันมีตัวมีตนมาก มันมี EGO สูง มันวางมาดวางกล้ามมากเกิน มันทำให้พยาบาลได้รับความยากลำบาก เอาใจลำบาก

ผู้จะเป็นคุณหมอทุกคนน่ะให้พิจารณาตัวเองนะ คนมีความรู้มากมีความสามารถมากมันชอบหลงตัวเอง คนเก่งมันชอบหลงตัวเอง คนรวยมันชอบหลงตัวเอง อันตรายที่ร้ายแรงที่สุดก็คือการหลงตัวเองนี้แหละ พยาบาลทุกคนต้องการคำพูดดี ๆ เพราะ ๆ จากคุณหมอ

การอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่นมันดีมันเกิดบุญเกิดกุศล การพูดดี ๆ เพราะ ๆ กับคนอื่นมันเกิดบุญเกิดกุศลนะ เค้าก็มีกำลังใจที่จะร่วมงานกับเราทำงานกับเรา เราจะถือคติว่าเราพูดตรงไปตรงมาออกจากใจเรา ไม่ได้เสแสร้งอย่างนั้นไม่ได้ เพราะใจเรานั้นน่ะยังใช้ไม่ได้ ใจของเรามันยังมีความโลภความโกรธความหลง ใจของเรายังไม่ใช่ใจพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ใจพระอรหันต์น่ะ

ดูตัวอย่างในหลวงของเราน่ะ ท่านพูดเพราะ ท่านติดดิน ท่านไม่ได้กร่าง ท่านไม่ได้ถือเนื้อถือตัว ท่านถึงเป็นที่พึ่งทั้งทางกายและจิตใจของปวงชนทั้งชาวไทยและชาวโลกทั้งหลาย

การทำงานน่ะพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามีความสุขในการทำงาน ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำงานน่ะก็เท่ากับเราตกนรกทั้งเป็น ทำไปทุกข์ไป เราอย่าทำงานด้วยความจำเป็น ต้องทำงานเพื่อให้เกิดบุญเกิดกุศลเพื่อการเสียสละ ต้องมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการตรวจโรค มีความสุขในการรักษาพยาบาล มีความสุขในการพูดการจา การเดินการเหิน **“เราปฏิบัติอย่างนี้แหละเรียกว่าเราประพฤติเราปฏิบัติธรรม...”**

เราทำงานนี้เราเกี่ยวข้องกับคนอื่น เมื่อเกี่ยวข้องกับคนอื่นเราก็ต้องเอาใจคนอื่นทุกคนต้องเอาใจคนอื่นหมดน่ะ เค้าก็เอาใจเรา เราก็เอาใจเค้า อย่างนี้เค้าเรียกว่า มันเป็นธรรม ยุติธรรมดีน่ะ ไม่ใช่เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เป็นคนเจ้าอารมณ์ คนที่เค้าทำงานด้วยเค้าก็มีความสุข ทุกท่านทุกคนต้องดูแลกันต้องแชร์ความสุขให้ซึ่งกันและกัน

เราอาจจะไม่พอใจคนนี้บ้างคนนั้นบ้างเราก็ต้องมาแก้ที่ใจของเรา ถ้าเราไปมองดูแต่คนโน้นผิดคนโน้นถูกเราก็เป็นคนพาลเป็นอันธพาล อันธพาลมันก็มี ๓ ระดับ ระดับหนึ่งก็ทางกาย ระดับหนึ่งทางวาจา ระดับหนึ่งก็ทางใจ

เราอย่าให้เราเป็นคนพาลนะ มันเป็นทุกข์...

ใครเค้าจะดีจะชั่วมันก็เรื่องของเค้า เราก็ทำของเราให้มันดี

เราก็คิดอย่างนี้คนอื่นก็คิดอย่างนี้ทุกอย่างมันก็ดี

ดีมากที่คุณหมอคุณพยาบาลได้มาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมมันจะทำให้ในโรงพยาบาลของเราเกิดความร่มเย็นระหว่างคุณหมอและพยาบาลรวมถึงระหว่างคุณหมอพยาบาลและคนไข้ เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จะเป็นความคิดของรัฐบาลก็ถูกต้อง เป็นความคิดของผู้อำนวยการก็ถือว่าถูกต้อง

ก็มีประชาชนมาพูดบ่อย ๆ มาถามบ่อย ๆ น่ะว่า... ***โรงพยาบาลที่นั่นมาเข้าค่ายธรรมะมั๊ย โรงพยาบาลนั้นมาเข้าค่ายธรรมะมั๊ย...?*** เค้าอยากให้มาบ้างเพราะโรงพยาบาลที่นั่นแย่มากเลย

เรามาฝึกใจดีใจสบายอย่างนี้แหละ เรากลับไปบ้านก็ใจดีใจสบายอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ครอบครัวของเรา อยู่กับบุตรธิดาภรรยาสามีของเรา ครอบครัวของเราก็มีไม่กี่คน เราก็ดูแลทั้งกายทั้งใจทั้งหน้าที่การงานกันให้ความรักความเมตตาความอบอุ่นความสงสารซึ่งกันและกัน อย่าเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่ทิฏฐิมานะเจ้าอารมณ์ มีอัตตาตัวตนมาก มีโลกส่วนตัวมาก อย่างนั้นไม่ได้ไม่ถูก กลับไปบ้านเราก็ดูแลคุณพ่อคุณแม่เราให้ดีน่ะ ดูแลทางบ้านให้มันดี

เรามาวัดมาฝึกปฏิบัติธรรมนั้นก็ให้ทำใจให้สบายให้สงบ...

ฝึกปล่อยวางทุกอย่างให้ใจมันสงบ ที่เราโกรธเราเกลียดมาหลายเดือนหลายปีก็ทิ้งมันไป เรารักเราชอบมาหลายเดือนหลายปีก็ทิ้งมันไป สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตหนึ่งวินาทีสองวินาทีเราก็ทิ้งไปให้หมด ฝึกจิตฝึกใจให้สงบ เพราะคนเราความสบายอยู่ที่ใจสงบ

ถ้ามันไม่สงบก็ฝึกหายใจเข้าให้ชัดเจน ฝึกหายใจออกให้ชัดเจน คนเราถ้ามีสตางค์เยอะแต่ถ้าใจไม่สงบอย่างนี้มันก็ไม่มีความสุขหรอก

ถ้าเรามีเงินมีสตางค์เยอะแล้วเรามีปัญหาระหว่างภรรยาสามีเราก็ไม่มีความสุขหรอก เราพยายามมาแก้ที่ใจ มาฝึกปล่อยฝึกวาง

เรามาอยู่วัดเรามาฝึกปล่อยวางนะ... เราเคยพูดมากเราก็ไม่พูด เราเคยโทรศัพท์เราก็ไม่โทร เราจะฝึกทำใจสงบแล้ว ฝึกปล่อยฝึกวางแล้ว เรื่องคนอื่นช่างเค้าเราไม่เกี่ยว ลองอยู่กับตัวเองบ้าง ให้สงบบ้าง ปล่อยวางบ้าง

ทุกคนน่ะมีคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ท่านก็เลี้ยงเรามาตั้งแต่อยู่ในท้องจนเราถึงทุกวันนี้ ถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ เรามาดูตัวเองว่าเราให้อะไรคุณพ่อคุณแม่บ้าง เพราะเราเป็น “คนเอา” อย่างเดียวน่ะ อายุ ๓ ขวบ ๔ ขวบก็เรียนหนังสือจนไปมีครอบครัวแล้วก็ยังไม่เคยได้ทดแทนดูแลพ่อแม่เลย

เมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่มีพระภิกษุรูปหนึ่งไม่สบาย เป็นโรคพุพอง พระพุทธเจ้าไปเห็นแล้วท่านก็ไปดูแลไปอุปัฏฐาก ให้ต้มน้ำร้อน เช็ดตัวให้ ท่านก็เรียกภิกษุ มาบอกสอนว่า **“การอุปัฏฐากคนไข้นี้ถือว่ามีบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ ถ้าเราได้อุปัฏฐากคนไข้ก็ถือว่าได้ดูแลพระพุทธเจ้า”**

การที่เราเป็นพยาบาลเป็นคุณหมอนี่แหละ

เราทำความดี ดูแลคนป่วยคนไข้แล้วก็เสียสละ

อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดบุญเกิดกุศล

ที่เราจะสามารถมอบให้กับคุณพ่อคุณแม่ได้

คุณพ่อคุณแม่เราบางคนยากลำบากมาก เป็นหนี้เป็นสินส่งเราเรียน ถ้าเราอยู่สะดวกกินสบายแล้วลืมพ่อลืมแม่ อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นคนลืมตัวลืมตน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนี้ไม่ถูกต้อง

ดูตัวอย่างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราท่านเป็นผู้ที่กตัญญูกตเวที ท่านถึงเหมาะสมที่จะเป็นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ยกตัวอย่างเช่น ช่วงสมเด็จย่าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลศิริราช ในหลวงท่านเสด็จไปเยี่ยมทุกวัน มาป้อนข้าวป้อนน้ำป้อนยาให้แม่ ให้ความอบอุ่นแก่แม่ หลังงานพระบรมศพสมเด็จย่าเสร็จสิ้นลงแล้ว ราชเลขาของสมเด็จย่า มาแถลงในที่ประชุมต่อหน้าสื่อมวลชนว่า ก่อนสมเด็จย่าจะสิ้นพระชนม์ปีเศษ ตอนนั้นทรงพระชนมายุ ๙๓ พรรษา ในหลวงเสด็จจากวังสวนจิตรลดาไปวังสระปทุมตอนเย็นทุกวัน ไปกินข้าวกับแม่ ไปคุยกับแม่ ไปทำให้แม่ชุ่มชื่นหัวใจ เนื่องจากพระองค์ต้องทรงงานอื่นด้วย ในหลวงจะเสด็จกลับมาอีกครั้งช่วงตีหนึ่งถึงตีสอง และจะเสด็จกลับช่วงใกล้เช้า

ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดมาทุกภพทุกชาติ สมัยที่ท่านยังบำเพ็ญบารมีเป็นโพธิสัตว์อยู่ท่านก็ดูแลพ่อแม่อย่างดีมาก ถึงแม้จะเสวยพระชาติเป็นสัตว์เป็นมนุษย์ท่านก็ดูแลพ่อแม่เป็นอย่างดี

สมัยทุกวันนี้ก็สะดวกสบายมีโทรศัพท์เราก็เอาไว้แต่ฟังเพลงโหลดเพลงเล่นอินเทอร์เน็ต เวลาพ่อแม่ก็ไม่โทรหาไม่ติดต่อ พ่อแม่ก็เป็นห่วงเราต้องการกำลังใจ

เราจะเป็นคนดีเราต้องแก้ไข

เราจะเป็นคนประเสริฐเราต้องประพฤติปฏิบัติตัวเอง

ไม่มีใครมาประพฤติปฏิบัติให้เรา ความสวยความงามมันไม่ได้อยู่ที่ใบหน้าหรือว่าผิวพรรณ ความสวยความงามมันอยู่ที่ความดีของเราต่างหาก ถ้าเราคบกับคนที่เค้าดี ๆ อยู่ใกล้ชิดเท่าไหร่ก็ยิ่งสงบยิ่งเย็นยิ่งสวยยิ่งงาม ถ้าเราอยู่กับคนที่เค้าไม่ดี มีทิฏฐิมานะมากปากจัดเห็นแก่ตัว ก็ยิ่งเห็นเค้าเป็นนางยักษ์นางมารร้าย ความดีเราต้องทำทุกวัน ๆ ทำติดต่อไปเรื่อยเดี๋ยวก็เจริญเองดีเองน่ะ ต้องอาศัยความตั้งมั่นนะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขออำนวยอวยพรให้คุณหมอและพยาบาลรวมถึงญาติโยมทุกท่านคน จงเป็นคนดีมีคุณธรรม เป็นคุณหมอที่ดีเป็นคุณพยาบาลที่ดี

ด้วยบุญบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์... จงได้รับความสำเร็จในการเรียน ประสบความสำเร็จในธุรกิจหน้าที่การงานและได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

ค่ำวันอังคารที่ ๒๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

อาชีพที่ดี อาชีพที่ประเสริฐ...

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาต่อเราทุก ๆ คน ให้ทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติธรรมสร้างความดี สร้างบารมี...

เทคโนโลยี ความสะดวกสบายต่าง ๆ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ทุกท่านทุกคนไปหลงใหลในวัตถุมากเกินไป บางทีมันก็ลืมไป ลืมเมตตาคนอื่นสงสารคนอื่น ลืมว่าเพื่อนที่เกิดขึ้นมาร่วมโลกกับเรานี้เขากำลังพากันทุกข์กายทุกข์ใจนะ...!

"เรากำลังพากันลืมดูแลเพื่อนนะ..." ไม่ช่วยเหลือเพื่อน เราพากันเอารัดเอาเปรียบเพื่อน ๆ

อย่างอาชีพ **"นักการเมือง"** เป็นอาชีพที่ดีเป็นอาชีพที่ได้บำเพ็ญกุศลได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่บริหารจัดการเรื่องการบ้านการเมืองเพื่อให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข เพื่อให้เพื่อนร่วมโลกเดียวกันอยู่เย็นเป็นสุขแต่นักการเมืองกลับไปเอาหน้าที่การงานนั้น ๆ มาทำประโยชน์ของตัวเองแทนที่ประเทศชาติบ้านเมืองจะดีขึ้นกลับยิ่งแยไปกว่าเก่า

อย่างอาชีพ **"ข้าราชการ การเมืองการปกครอง"** แต่ละอาชีพที่ได้สร้างคุณงามความดี เป็นอาชีพที่ต้อง **"เสียสละ"** เป็นอาชีพที่ช่วยเหลือทุก ๆ คน เพื่อให้ทุก ๆ คนอยู่ดีมีสุข...

"เรามองดู มองเห็นภาพ เป็นอาชีพต่าง ๆ นี้ เป็นอาชีพที่ได้บุญได้กุศลนะ..." เพียงแต่เราขาดความรัก ความเมตตา ความสงสาร

อย่างอาชีพเป็น **"หมอ"** เป็น **"คุณหมอ"** เป็น **"พยาบาล"** เป็นอาชีพที่ได้บุญได้กุศลมาก แต่ถ้าเราเผลอประมาทไปก็กลายเป็นอาชีพที่ทำบาป ทำกรรม เพราะเป็นอาชีพที่เกี่ยวกับคนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย หรือว่าคนที่ **"ใกล้จะตาย..."**

ถ้าเราไปเน้นเงิน เน้นรายได้ เราพากันขาดความเมตตา ไม่ทำอะไรเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ท่านทำอะไร ท่านทำเพื่อเมตตาผู้อื่น เกื้อกูลผู้อื่น

คนป่วยเยอะ คนเจ็บป่วยเยอะ โรงพยาบาลใหญ่ ๆ แต่ละวัน ๆ มีคนป่วยหลายร้อย หลายพันคน คนเป็นทุกข์มากทั้งกายและใจ คนจากชนบท คนจากต่างจังหวัดก็พากันเข้าสู่เมืองกรุง ต่างก็หวังว่าคุณหมอจะเป็นที่พึ่งเป็นครั้งสุดท้าย...

ถ้าคุณหมอมีเมตตาไม่พอ ไม่มุ่งหวังที่จะช่วยเหลือรักษาด้วยความตั้งใจด้วยความบริสุทธิ์ใจ คนไข้ก็แย่นะ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นหน้าที่ของคุณหมอที่จะช่วยเหลือจากใจ ไม่ได้คิดว่าเขาเป็นคนอื่น ให้คิดเสมอว่าเขาเป็นญาติ

พี่น้องที่เกิดร่วมโลกเดียวกับเรา **"ถ้าเราไปมุ่งหวังตั้งแต่เปิดคลินิกจะได้เงินมาก ๆ ไปมุ่งหวังจะเปิดโรงพยาบาลเอกชนที่จะได้เงินมากความเป็นหมอ เป็นพยาบาลของเรามันก็หายหมด..."**

ถ้าเราไปคิดอย่างนั้น อาชีพหมอจะเป็นอาชีพที่เป็นบาปนะ...!

คนเรามันอยากรวยกันทุก ๆ คน แต่อย่าไปลืมความรักความเมตตา ความสงสาร

บางประเทศเขาวางแผนวางกรอบในการปกครองประเทศของเขาคุณหมอก็มีหน้าที่ตรวจโรคอย่างเดียว สำหรับยาเป็นหน้าที่ของเภสัชกรเพราะเขากลัวคุณหมอรวบรัดเป็นทั้งผู้ตรวจ และเป็นทั้งผู้ขายยา

คุณหมอจะได้สตางค์เท่าไหร่ก็ว่าไปเลย ผู้ที่เป็นคนป่วยเขาก็ไม่มีโอกาสต่อรองนะ เพราะเขากลัวหมอจะรักษาไม่ดี ทำอะไรต่าง ๆ เกี่ยวกับหมอมีแต่ต้องใช้เงินใช้สตางค์มาก ๆ **"ผู้ที่เห็นแก่ตัวทั้งหลายถึงอยากให้ลูกให้หลานเป็นหมอ...!"**

เราเป็นหมอถ้าเราไปเอาเงินเอาสตางค์แก่คนป่วยใกล้จะตายมาก ๆ มันน่าเกลียดนะ มันน่าอายนะ...

ให้เรามีเมตตาเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ นี่ดีนะถูกต้อง ...

คุณหมอน่าจะมีจรรยาบรรณในความเป็นหมอให้มากที่สุด สังคมประเทศชาติจะได้ร่มเย็น ไม่ใช่เป็นนักฉวยโอกาสเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่ทุกคนหลีกหนีไม่พ้น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราช่วยเหลือกันดูแลกัน อย่าไปซ้ำเติมกัน ผู้ที่จะเป็นหมออย่าได้ไปเอาตัวอย่างคุณหมอที่เห็นแก่ตัว เขาจะรวย เขาจะมีความสะดวกสบายก็ช่างหัวเขา ให้เราถือว่าเป็นโอกาสบำเพ็ญความดี บำเพ็ญบุญกุศล เราจะได้มาช่วยญาติพี่น้องของเรา ช่วยบ้านเกิดเมืองนอนของเรา

ที่เขาคัดเลือกสอบเอาคนเป็นหมอ เขาเลือกเอาคนดีมีคุณธรรมเพื่อจะนำความร่มเย็น ให้เกิดในหมู่มวลมนุษย์ ***แต่ถ้าคุณหมอมีความโลภ ความอยาก ความหลงครอบงำ มันเป็นการกระทำความผิดนะ...!***

เราเป็นคนหัวดี เป็นคนเก่ง คิดได้ดี ได้เก่ง อย่าได้ฉวยโอกาสนี้เอาเปรียบคนอื่น ให้คุณหมอทั้งหลายทั้งปวง รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ ให้มีสติ ให้รู้จักตนเอง

ในปัจจุบันมีหมอดี ๆ ก็มากพอประมาณ แต่หมอที่เห็นแก่ตัวน่าจะมากกว่า...!

ถ้าเป็นโรงพยาบาลรัฐบาล คนไหนเขามีญาติเป็นคุณหมอก็ได้รับความสะดวกสบายหน่อย แต่คนไหนไม่มีญาติไม่มีเส้น ญาติผู้ป่วยก็ไม่ได้รับความเมตตา ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากคุณหมอ เพราะว่าเขาไม่มีเส้นมีสาย

จะเข้าโรงพยาบาลก็ต้องอาศัยเส้นอาศัยสาย เพราะคุณหมอ คุณพยาบาล ขาดเมตตา ขาดคุณธรรม เลือกที่รักมักที่ชัง ถ้าใครประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เขาเรียกว่า **“เป็นสิ่งที่ผิดพลาดในการดำรงชีวิตของผู้ที่เป็นหมอ...!”**

ความเมตตาต้องเจริญให้มาก ๆ

มีความสุข มีการเสียสละในการทำงานให้เต็มที่...

ผู้เป็นหมอส่วนใหญ่มีความเห็นแก่ตัวมาก มี Ego (อีโก้) มาก ถ้าไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมจะพูดกับคนไข้ก็ไม่เพราะ ไม่สุภาพ พูดกับญาติ ก็ไม่เพราะไม่สุภาพ ยิ่งพูดกับพยาบาลซึ่งเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้นายแพทย์ ก็ยิ่งแสดงอาการตัวตนที่ไม่น่ารัก ไม่น่าเคารพ เพราะไม่ได้ประพฤติปฏิบัติเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านเป็นผู้ติดดิน เป็นผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพเรียบร้อย ทุกท่านทุกคนต้องมองดูแล้วเอาเป็นตัวอย่าง

แพทย์บางคนโลภมากโลภหลาย เป็นแพทย์รวยยังไม่พอ เปิดคลินิกรวยยังไม่พอ ทำงานโรงพยาบาลเอกชนรวยยังไม่พอ ทิ้งความเป็นแพทย์ไปเป็นนักการเมือง เพราะนักการเมืองมันรวยมากรวยกว่า มันรวยเร็ว

ที่จริงการเป็นนักการเมืองเป็นอาชีพที่ได้บุญมากจริง ๆ ถ้าเราเป็นแพทย์ และเป็นนักการเมืองเพื่อที่จะบริหารให้ศักยภาพในการเป็นหมอมันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป มันได้บุญ

อาชีพที่มันได้เงินง่าย ๆ ทุกคนถึงอยากทำอาชีพนั้น ๆ ให้ประชาชนทุกคนในประเทศพยายามคิดใหม่นะ...

ที่พากันแย่งกัน แข่งขันกัน เป็นนักการเมือง เป็นข้าราชการกินบ้านกินเมือง ทำอาชีพบนหลังคนที่ทุกข์ยากมันไม่ดี ไม่ถูกต้อง มันแย่ไปมากกว่านี้ไม่ได้แล้ว มันเลว มันหนักไปกว่านี้ไม่ได้แล้ว ถ้าเราไม่กลับมาหาธรรมะ ไม่กลับมาหาคุณธรรม สังคมประเทศชาติคงจะลำบากมาก เพราะเราได้มหาโจรมาครองบ้านครองเมือง

เราอย่าไปมองไกล... ที่เขาฆ่าคนโน้น เขาระเบิดคนนี้ มหาโจรผู้ยิ่งใหญ่นั้น อยู่ในคราบของผู้ดี อยู่ในตัวของนักการเมือง ตั้งแต่ผู้ใหญ่บ้านจนถึงนายกรัฐมนตรี...!

“ถ้าไม่มีคุณธรรม ไม่มีความละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ก็เป็นมหาโจรที่ยิ่งใหญ่จริง ๆ”

ที่ผ่านมาเรามองดูนักการเมือง มันไม่ใช่นักการเมืองที่แท้จริง มันเป็นมหาโจรที่อยู่ในคราบนักการเมือง...

อย่างอาชีพ **“ผู้พิพากษา อัยการ”** เป็นสถาบันที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถาบันที่ดำรงความยุติธรรม ในหลวงท่านทรงให้ความสำคัญกับคนในสถาบันนี้มาก เพราะเมื่อเรียนจบขนาดท่านทรงพระประชวร ท่านก็ยังเสด็จออกมาตรัสให้โอวาทกับบุคคลเหล่านี้เป็นพิเศษ เพราะผู้พิพากษา อัยการผู้เป็นบุคคลที่ในหลวงทรงไว้วางใจ ที่ท่านให้ช่วยเหลือแบ่งเบาพระราชภาระ ทำงานต่างพระเนตรพระกรรณ

แต่ในปัจจุบันสถาบันนี้เริ่มโอนเริ่มเอียง **"เป็นสถาบันยุติธรรมที่สร้างความ "อยุติธรรม" ให้มันระบาดไปทั่ว"**

ผู้พิพากษา อัยการ ต้องเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เดินตามรอยของในหลวงฯ อย่างเช่นเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็น **"มโหสถบัณฑิต"** ซึ่งผู้ที่ใช้ปัญญาในการดำรงและทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม ช่วยเหลือตัดสินคดีความต่าง ๆ ให้กับประชาชนผู้ที่หนีร้อนมาพึ่งเย็น

อย่างอาชีพ **"ตำรวจ"** ก็เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ เป็นผู้บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้กับประชาชน เป็นผู้ป้องกันภัย รักษากติกาและระเบียบวินัยในสังคม

ส่วนใหญ่ที่พวกเราเข้ามาทำงานก็เพื่อปากเพื่อท้องของตัวเอง เพื่อครอบครัวตัวเอง รายได้ เงินเดือน เงินทองที่ได้มาเป็นเครื่องอยู่เครื่องกิน ให้ถือว่าเป็นผลพลอยได้ เพราะเรามาสร้างความดี อย่าเป็นมือเป็นเท้าให้กับคนที่เบียดเบียนประชาชน อย่าเอาหูไปนา เอาตาไปไร่ อย่าสร้างความ อยุติธรรมให้เกิดขึ้น คนจนทำอะไรก็ผิด คนรวยทำอะไรก็ถูก อย่าเป็นมือเป็นเท้า ให้กับคนที่มาทำความเดือดร้อนให้กับประชาชน เพราะประชาชนทุกคนเป็นพี่เป็นน้องของเรา

อย่างอาชีพ **"คณะกรรมการการเลือกตั้ง (กกต.)** การที่มี กกต. ขึ้นมาเป็นความคิดของผู้ที่หวังดีต่อประเทศ อยากให้เรามี กกต. เพื่อมาคัดสรรเลือกสรรบุคคลที่ดีที่สุด มาดูแลประเทศนี้ สมดังพระบรมราโชวาทของในหลวงฯ ที่ทรงตรัสไว้ว่า...

*"บ้านเมืองมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด
การทำให้บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี
หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ปกครองบ้านเมือง
และควบคุมคนไม่ดีไม่ให้มีอำนาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้"*

ลมหายใจหรือทางออกของประชาชนคือ "กกต..." กกต. จึงเป็นด่านแรกที่สำคัญที่สุด ที่จะคัดกรองบุคคลเพื่อเข้าไปบริหารประเทศ

ดังนั้น กกต. จึงเป็นทางออกให้กับประชาชน เป็นมือเป็นเท้าให้ประชาชนในบ้านในเมือง

กกต. จึงต้องเป็นที่ไว้วางใจของประชาชนทั้งประเทศ ทุกวันนี้เขาเข้าใจว่า กกต. เป็นผู้ที่จะช่วยเหลือเค้าได้เป็นผู้ที่จะให้คุณให้โทษเขาหวังว่า กกต. จะเป็นคนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไม่ใช่เป็นคนของนักการเมืองหรือนายทุน ซึ่งเป็นผู้แสวงหาประโยชน์จากคนยากคนจน

ญาติโยมประชาชนก็เหมือนกัน ไปรับเงินรับทองจากนักการเมือง ซื้อสิทธิ์ขายเสียงแล้วไปลงคะแนนเลือกเอา "มหาโจร" เข้ามาดูแลปกครองบริหารประเทศ เรารับเงินเขามาไม่กี่ร้อย ไม่กี่พันบาท แต่เขามาเอาคืนหลายร้อย หลายพันล้านบาท

เมื่อเราทำผิดกันเป็นขบวนการ ประเทศชาติก็สะดุด ติดในบาปในกรรม ต้องแก้ต้องปรับทุกฝ่าย ทุกคนต้องไม่เห็นแก่ตัว มันถึงจะได้รับประโยชน์กันทุกฝ่าย

กิเลสมันเป็นของไม่ดี ความเห็นแก่ตัวเป็นของไม่ดี ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราต้องเป็นผู้เสียสละ เป็นผู้เกื้อกูล...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ท่านมาเทศน์ มาสอนธรรม ที่เป็นข้อสำคัญข้อแรก ท่านสอนให้มีเมตตา การให้ทาน ความเสียสละ เพราะคนเรามันเป็นผู้ที่หลงผิด เป็นผู้ที่เห็นแก่ตัวมันถึงได้เกิดมา

เรามองเห็นง่าย ๆ เช่นเรามาอยู่ในท้องก็เป็นผู้เอาแล้ว เอาเลือดเอาเนื้อจากพ่อจากแม่ เอาอาหาร การดูแล การอุปถัมภ์อุปัฏฐากจากพ่อจากแม่ การเรียนการศึกษาก็เอาจากพ่อจากแม่ ไปทำการทำงานก็จะไปเอาจากคนอื่น เราล้วนแต่เป็นผู้เอา **“พ่อแม่ยากจน ไม่รวย ไม่มีทรัพย์สมบัติให้ก็ไปว่าพ่อแม่อีก...!”**

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านถึงให้เราเป็นผู้เสียสละนะ...

ที่เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน สิ่งเหล่านี้ ล้วนแต่เราเป็นผู้เอาทั้งนั้น ไม่เสียสละ

การเสียสละถึงจะมีคุณธรรม คุณงามความดีเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน ต้องพึงปฏิบัติ

ถ้าเราไม่หยุดเป็นผู้เอา มันก็เพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เราไปยิ่งทวีคูณ

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาให้เราสร้างความดี สร้างบารมี *"จะพากันโลภไปถึงไหน...?"*

วันหนึ่ง วันหนึ่ง เราทานอาหารไม่หมดมากเท่าไหร่ ก็ต้องรู้จักแบ่งปันให้คนอื่น เกื้อกูลคนอื่น เวลาตายไป เวลาละสังขาร ยมบาลเขาไม่ได้ถามว่าตอนที่เกิดเมืองมนุษย์เรารวยมั้ย เป็นมหาเศรษฐีมีเงินกี่ล้าน เค้าไม่ถามอย่างนั้น มีตำแหน่งอะไร เป็นนายพล เป็นพลเอกหรือเปล่า เค้าไม่ได้ถามอย่างนี้ เขามีแต่ถามว่า เมื่อเปิดโอกาสให้เกิดในเมืองมนุษย์ได้ทำความดีอะไรไว้บ้าง

คนรวยส่วนใหญ่เมื่อตายแล้วเมื่อละสังขารแล้ว พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่าคนรวยๆ ไปเกิดในนรกมาก เพราะมีความโลภมากมีความหลงมาก

พวกคนจนยังไม่ตายก็ตกนรกแล้ว เพราะมันทุกข์ มันยาก มันจน ไม่ขวนขวาย ไม่เสียสละ ไม่ขยันหมั่นเพียร หลงในอบายมุข ทำแต่บาปกรรม พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าก็ตกนรกเหมือนกัน เป็นสัตว์เดรัจฉานส่วนใหญ่เหมือนกัน

เราจะเป็นคนจนคนรวยไม่สำคัญนะ

มันสำคัญที่เราต้องเป็นคนดี มีศีล ปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาต่อตัวเอง นำตัวเองออกจากวัฏฏสงสาร เราเองนะ เป็นผู้นำตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นนำเรา เมื่อสมัยพระพุทธเจ้าที่ยังไม่ได้บำเพ็ญบารมีเป็นพระพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นพระมหากษัตริย์ เป็นผู้ปกครองเมืองหนึ่ง พระมหากษัตริย์ เป็นผู้ชี้เป็น ชี้ตาย ดูแลสุขทุกข์ของประชาชน ใครทำผิดทำถูก พระมหากษัตริย์เป็นผู้คาดโทษ เป็นคนอภัยโทษ

ต่อมาพระพุทธเจ้าของเรานี้แหละ เมื่อครั้งบำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นพระราชกุมาร ท่านระลึกชาติได้ว่า ตัวเองเคยเป็นพระมหากษัตริย์ เห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องตกนรกถูกทรมานถูกจองจำตั้งนาน เพราะการตัดสินคดีความที่ผิดพลาด

ด้วยบุญบารมีของพระราชกุมาร เมื่อเห็นโทษแล้ว ก็ได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า เราจะไม่ทำบาปทำกรรมอีก เราจะแกล้งเป็นคนพิการ ขยับเขยื้อนร่างกายไม่ได้ พูดก็ไม่ได้ จนชาวเมืองเขาเรียกว่า **“พระเตมีย์ใบ้”**

เขาใช้วิธีกลไกต่าง ๆ เพื่อให้พระองค์เปลี่ยนแปลงกลับมาเป็นคนปกติ แต่แล้วก็ไม่ได้ผล ด้วยแรงอธิษฐานและด้วยพลังแห่งเนกขัมมบารมี ผลสุดท้ายเหล่าเสนาอำมาตย์ทั้งหลายก็ลงความว่า ท่านเป็นคนพิการจริง ๆ เขาจึงได้ให้นำไปประหารด้วยการฝังทั้งเป็น

เหล่าอำมาตย์เสนาบดี เมื่อไปถึงที่จัดประหารจัดฝัง ก็พากันขุดหลุมขุดไปเรื่อย ๆ พระราชกุมารในนามพระเตมีย์ใบ้ ท่านถือโอกาสนี้ลุกขึ้นมานั่งดู ยืนดูที่เขากำลังขุดหลุมกัน

ท่านก็ตรัสถามว่า ท่านขุดหลุมอะไร พากันทำอะไร...?

พวกนั้นก็ขุดไปตอบไป เขาตอบว่าพระราชกุมารเป็นคนใบ้ เป็นคนพิการเขาให้นำมาประหารด้วยการฝังทั้งเป็น

สุดท้ายพระเตมีย์ใบ้ก็เล่าเรื่องให้ฟังว่า เราไม่ได้เป็นใบ้ เราไม่ได้เป็นคนพิการ แต่เราเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสาร เราไม่ต้องการเป็นกษัตริย์เหมือนที่เราเคยเป็นมา ต้องตกนรกตั้งหลายภพหลายชาติเป็นเวลายาวนาน ท่านจึงบอกเสนาอำมาตย์ว่าท่านจะออกบรรพชา ออกอุปสมบท

บาปกรรมมันเป็นสิ่งที่มีจริงนะ...

ถ้าใจของเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันมองไม่เห็นนะ คนเรามันลืมอดีตที่ผ่านมา เมื่อเราเคยทำอะไรเมื่อ ๑๐ ปีก่อน ในวันเวลานั้น ๆ เราลืมหมด เขาเรียกว่า “สันตติ” มันขาดไป มันไม่ติดต่อ มันจำไม่ได้ นอกจากพระอริยเจ้าผู้ที่ท่านทรงอภิญญาณาน เขาเข้าสมาธิระลึกชาติได้

บางองค์ก็ระลึกชาติได้หลายชาติ แต่ก็ไม่เท่าพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ระลึกได้หมด แม้แต่ตัวท่านเองและบุคคลอื่น ท่านก็ระลึกได้หมด

บ้านเมือง สังคม ประเทศชาติ มันเป็นภาพรวม มันเป็นส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่แก้ยาก คิดไปแล้วมันก็ปวดหัว เป็นไมเกรน เป็นโรคประสาท

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปแก้ไกลขนาดนั้น ท่านให้เราไปแก้ที่ตัวเองนี้...

เราจะให้คนอื่นเค้าดีทั้งเมืองมันไม่ได้ อันนี้มันเป็นโลก เป็นสังคม เป็นวัฏฏสงสาร แม้แต่นิ้วมือของเรา มันก็ยังยาวสั้นไม่เสมอกัน ทั้ง ๆ ที่มันเกิดวันเดียวกัน

ให้ทุกท่านทุกคนถือว่าอันนี้มันเป็นโลก เป็นวัฏฏสงสาร เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราสร้างความดี สร้างบารมี อย่าไปดูคนอื่น ให้กลับมาดูกายมาดูวาจา มาดูใจของเรา เมื่อมันแก้ไขภายนอกไม่ได้ ก็ให้มาแก้ไขที่ใจของเรานี้แหละ เพื่อเราจะเป็นคนมีคุณธรรม ได้ดีมีคุณธรรม พูดดีมีคุณธรรม เราจะได้เป็นผู้นำของตนเอง

ให้เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อทำความดี เพื่อสร้างบารมี

เกิดมาก็มาคนเดียวนะ เวลาตายก็ตายไปคนเดียว

“เมื่อเราเป็นคนดีมีความเกื้อกูลต่อคนอื่น มันดี มีประโยชน์” พระอาทิตย์อย่างนี้ที่มันขึ้นตอนเช้า ตกตอนค่ำ มันดวงเดียวนั่นแหละ แต่มันให้ความสว่างแก่โลกทั้งโลก...

เราคนเดียวนั่นแหละ ที่ให้ความสุขความสงบแก่โลก อย่าได้ไปท้อแท้ท้อถอย คนเรามันติดความคิดของตนเอง "มันคา" มันเลยบอกตนเองว่า **“ทำไม่ได้”** อย่างนี้ มันไปคิดไกลเกิน...

คนเรานี้มันมีพลังจิตนะ...

มันต้องสู้ชีวิตอย่างสุด ๆ เพราะความคิดเรามันเป็นธรรมโอสถ ยิ่งประพฤติปฏิบัติไปทำยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกวัน ยิ่งมีความสุขนะ เหมือนมีผืนแผ่นดินโล่ง ๆ เราท้อใจในความแห้งแล้ง ความว่างเปล่าสุดลูกหูลูกตา คิดว่าเป็นไปไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ ถ้าเราปลูกต้นไม้เราคิดว่ากว่ามันจะโตก็หลายปี ความคิดอย่างนี้ เค้าเรียกว่าเป็นความคิดที่พ่ายแพ้ เป็นความคิดของผู้แพ้

เราอย่าไปคิดเรื่องอนาคต ทำปัจจุบันให้ดี ๆ เราลองคิดดู ประเมินตัวเอง ว่าแต่ก่อนเราเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ไม่คิดว่าเราจะเป็นคนเฒ่า คนชรา เราเป็นตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ เป็นตอนกลางวันหรือกลางคืน ความคิดของเรานี้มันอยู่กับอดีตกับอนาคตมากเกินไป ไม่ทุ่มเทในปัจจุบัน ไม่กระตือรือร้นในปัจจุบัน สิ่งไหนมันไม่ดีในอดีตเก็บไว้หมด สิ่งดี ๆ ไม่เก็บไว้

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเป็นผู้ที่เข้มแข็ง มีพลังจิตประดุจอย่างช้างสาร
มองเห็นสิ่งที่ใหญ่ ๆ โต ๆ นี่เท่ากับเมล็ดงา
เมล็ดงานี้ ช้างตัวใหญ่ ๆ มันเตะ มันเหยียบแตกหมด
"พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีพลังจิต พลังใจอย่างนี้..."

ความท้อแท้ ท้อถอย ให้พากันทิ้งไปให้หมด...

ต้องสดชื่น หนักแน่น เข้มแข็ง ด้วยการต่อสู้ ด้วยการทำความดี

อย่าให้ความคิดความเห็นของเรามันไขว้เขว ให้ตั้งในความดี ในความถูกต้องตลอดกาล จริงแท้ต่อพระนิพพาน ต่อความดี อย่าพากันหลงซ้าย หลงขวา บริโภคความขี้เกียจขี้คร้าน ความเห็นแก่ตัวไปวัน ๆ

ที่ใจของเรามันมีสะดุด มันมีความสะทกสะท้านในภัยอันตราย มันไม่ใช่ใจนะ...!

มันคือพวกเหล่าเสนามารทั้งหลายทั้งปวงที่มาแทรกในหัวใจเรา เราอย่าไปหลบซ้ายหลบขวา แล้วว่าปัญหาต่าง ๆ มันจะหมด ถ้าเราไม่แก้ไข ไม่กระตือรือร้น เราไม่ต่อสู้ เราไม่ผ่านอุปสรรคด่านนี้นะ พวกเหล่าเสนามารทั้งหลายทั้งปวง มันจะยิ่งมีพลัง มันคุมเราไว้หมด มันควบคุมให้เราเดินตาม

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า เราอย่าไปกลัวเหนื่อยกลัวยากลำบาก ต้องอดต้องทน ให้มันเกิดสมาธิขึ้นให้ได้ ถ้าเราไม่อดไม่ทนสมาธิมันไม่เกิด ต้องทั้งอด ทั้งทน ทั้งเห็นคุณประโยชน์ในการทำความดี ว่าทำอย่างนี้ดีแล้ว อย่าไปกลัว อย่าไปลังเลสงสัย

ถ้าเราไม่เอาใหม่ก็ต้องเป็นอย่างเก่านี้แหละ...

เพราะโลกเป็นสิ่งเสพติด เหมือนยาเสพติด เป็นสิ่งที่ละได้ยาก ต้องเข้มแข็ง กล้าละ กล้าปล่อย กล้าวาง ใช้เวลาอบรมบ่มอินทรีย์ทำความดีต่อ ๆ กัน หลาย ๆ เดือน หลาย ๆ ปีติดต่อกัน แล้วทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันจะดีของมันเอง

ขอให้ทุกท่านทุกคนนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติ

ทุกท่านทุกคนจะนำตัวเองออกจากวัฏฏสงสาร เป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ดี เป็นคุณหมอที่รักษาโรคทั้งทางกายทางใจที่ดี เป็นนักการเมืองที่ดีที่ประเสริฐ เป็นที่เคารพบูชาของประชาชน เป็นข้าราชการที่เป็นมือเป็นเท้าให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ตลอดทั้งปวงประชา ให้มีความสงบสุขถ้วนหน้ากัน

หวังว่าทุกคนจะได้สติ ได้ปัญญานำพาการประพฤติปฏิบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

วันอังคารที่ ๑๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๕

ประพฤติ ปฏิบัติธรรม...

พระพุทธเจ้าให้ทุก ๆ คนเข้าใจคำว่า "ประพฤติปฏิบัติธรรม..."

ประพฤติปฏิบัติธรรม คือ คนเรานี้ร่างกายของเรามันเป็นธรรมชาติ มันเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เป็นอากาศธาตุ ที่มันเกิดมา มันเกิดมาจากความหลง ความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธนะ

เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ มีอาสวะอยู่ เราถึงเวียนว่ายตายเกิด เพราะกิเลสเรามี เราจึงมีการเวียนว่ายตายเกิด

การที่เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อที่จะไม่มาปฏิบัติตามใจตนเอง เพื่อจะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้ธรรม หมดกิเลส สิ้นอาสวะ เพราะท่านไม่ปฏิบัติตามใจตนเอง ท่านปฏิบัติตามธรรมท่านถึงได้เป็น "พระพุทธเจ้า..."

คนเรามันกิเลสมาก มีตัวตนมาก มันถึงมีการเวียนว่ายตายเกิด เป็นคนชอบทำอะไรตามใจ *"อันไหนข้าชอบข้าก็ทำ ข้าไม่ชอบข้าก็จะไม่ทำ"*

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้ปฏิบัติตามธรรมะ ตามความถูกต้อง เอาพระธรรมเป็นที่ตั้ง เอาพระธรรมเป็นใหญ่

ศาสนาเป็นชื่อของความดี ไม่ว่าจะเป็นพุทธ คริสต์ อิสลาม ฮินดู ซิกส์ นั้นเป็นชื่อของ "ความดี..."

ศาสนาแปลว่า ไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง ให้เข้าใจคำว่า "ศาสนา" นะ

อย่างประเทศเราเขาเรียกว่า ประเทศไทย อันนี้มันเป็นชื่อของการปกครองเขตแดน เป็นชื่อประเทศ ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ ลาว จีน อีกหลายประเทศ แต่ละชื่อมันเป็นความรับผิดชอบดูแลของผู้ปกครองประเทศนั้น **"ศาสนาเราก็เหมือนกัน มันเป็นชื่อของความดี..."**

ศาสนาแยกนิกายออกไปเยอะนะ... แต่ละศาสนาตั้งขึ้นมาเพื่อทำความดีกัน แต่ที่มันแยกนิกายออกไปนั้นมันเนื่องมาจาก "ไปว่าคนอื่นเขาไม่ดี ก็เลยแตกแขนงขึ้นมาใหม่"

ในโลกนี้ ศาสนาทุกศาสนา มันดีหมด ที่มันไม่ดีเพราะคนเราไปแปลพระศาสนาเข้าข้างตนเอง ใจมันหลงอะไร ใจมันติดอะไร ก็พยายามดึงศาสนาลงไปที่ต่ำ

ความเห็นแก่ตัวของคนเรามันทำให้ตัวเองมีปัญหา บ้านเมืองสังคมมีปัญหา

"เราพยายามเอาสิ่งที่สูง ๆ ลงมาที่ต่ำกัน" คำว่า "พระศาสนา" คือความบริสุทธิ์ผุดผ่อง

แปดเปื้อน ไม่อยากพูดว่าแปดเปื้อน เพราะเหตุใด ให้ผู้มีปัญญาคิดเอาเอง...?

ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจศาสนา ศาสนาแปลว่า เสียสละ
ไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง
มีแต่ความรัก ความเมตตา ความเสียสละ

ทุกคนในโลกนี้สรุปแล้วล้วนแต่เป็นญาติ เป็นพี่ เป็นน้องกัน ไม่ว่าเราจะเป็นคนไทย คนจีน คนฝรั่ง เป็นคนประเทศใดก็ตาม ล้วนแต่เป็นพี่น้องกันทั้งหมดทั้งสิ้น มีสายพันธุ์แห่งความเป็นมนุษย์เหมือนกัน มันก็มีเลือดอยู่ไม่กี่กรุ๊ป บางคนก็ใช้เลือดกรุ๊ปเดียวกัน เวลาเจ็บป่วยไม่สบายก็ให้เลือดกันได้

เพราะความเห็นแก่ตัว คนเรามันเลยมองแคบ ๆ มองเฉพาะตัวเรา พ่อแม่ของเรา ลูกหลานของเรา มองแคบ ๆ มองแบบนี้ "มันตัดพี่ ตัดน้อง..."

ความเห็นแก่ตัวมันทำให้โลกมันร้อน "มันเผาตัวเองไม่พอ มันก็ไปเผาคนอื่น"

ความเห็นแก่ตัว มันมีแต่จะเอา มีแต่จะตามใจตนเอง มันเป็นผู้รับตั้งแต่อยู่ในท้อง เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว แก่แล้วก็ยังจะรับผลประโยชน์จากคนอื่น "ความเห็นแก่ตัวอย่างนี้ มันทำให้เราเวียนว่ายตายเกิด"

พระพุทธเจ้าของเราท่านเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ท่านประพฤติปฏิบัติจนบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้า ท่านถึงพาเรามาละความอยากมาละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง มาเป็นผู้ให้ ให้ทางกายให้ทางวาจา ให้ทั้งการกระทำ พาเรามาเป็นผู้ให้

ในหลวงของเราท่านเดินตามรอยพระพุทธเจ้า ท่านเกิดมาเพื่อมาเป็นผู้เสียสละ มาเป็นผู้ให้ ท่านถึงเป็นบุคคลที่ชาวไทยและทั่วโลกเคารพนับถือว่าท่านเป็นคนดี คนเสียสละ “เกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้”

เราทุก ๆ คนเป็นญาติกัน ไม่ว่าใครจะอยู่ที่ไหน แม้แต่พวกสัตว์ต่าง ๆ ตั้งแต่ตัวน้อย ๆ มด แมลง กุ้ง หอย ปู ปลา ช้าง ม้า วัว ควาย สัตว์ทุกชนิด เขาก็เป็นญาติกับเราอีก

เรามีความเห็นแก่ตัวมาก ไปคิดเอา ไปพูดเอาว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาเป็นอาหารให้เราบริโภค **“เพราะความเห็นแก่ตัวของเราแท้ ๆ ทำให้เราคิดอย่างนั้น”**

ความคิดเห็นแก่ตัวของเรา มันทำให้เราทำบาปทำกรรม ทำอาชีพบนหลังคนอื่นเขาเอาความสุขจากความทุกข์ของคนอื่น ปัจจัย ๔ ที่เราได้มาที่เราบริโภคทั้งหมดนี้ มันได้จากความทุกข์ของคนอื่นนะ อย่างเราจะได้ทานข้าว บริโภคข้าว ก็ได้จากความทุกข์ของคนอื่น เพราะอย่างเราทำไร่ทำนา พวกสัตว์ต่าง ๆ พวกมด ไส้เดือน แมลงตัวน้อย ๆ เขาต้องตายมากมายกว่าจะได้บริโภคข้าว ทั้งโดนยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า พิษรอยไถ...

ที่เราเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม มหาวิทยาลัย จนจบด๊อกเตอร์เพื่อจะเป็นคนเก่ง เป็นคนมีความสามารถ เพื่อจะได้มาซึ่งทรัพยากร ถ้าเราไม่มีคุณธรรม ไม่เน้นคุณธรรม ชีวิตของเราจะบาปมากบาปเยอะ เพราะเป็นการดำรงชีวิต ดำรงชีพอยู่บนหลังของคนอื่น

มนุษย์ที่มีเงินเดือนเขาเรียกทำอาชีพบนหลังคนอื่นเขาไม่ว่ารับราชการรัฐวิสาหกิจ เราจะเจตนาหรือไม่ เจตนามันคือวัฏจักรที่ทำอาชีพบนหลังคนอื่น

ท่านถึงให้เราประพฤติปฏิบัติธรรม มันทำไปปกติ มันก็บาปอยู่แล้ว ยังไปโกงไปกิน ไปโกงเวลา ไปเบียดบังภาษีอากรมันก็ยิ่งบาป...

เราทำอะไรทุกอย่างเราต้อง “ทำเพื่อธรรม” เพื่อเสียสละ เพื่อไม่เห็นแก่ตัว คนไม่เห็นแก่ตัว มันมีความสุข เพราะคนเห็นแก่ตัวมันขี้เกียจขี้คร้าน ทำน้อยก็อยากได้มาก มันเอารัดเอาเปรียบคนอื่น วันหนึ่ง ๆ หาทางทำธุรกิจจนปวดหัวไปหมด หาช่องทางที่จะได้มาซึ่งทรัพยากร

อย่างเราเป็นคนค้าคนขาย ถ้าเราไม่มีธรรมเป็นที่ตั้งมันก็บาปนะ เพราะว่าซื้อถูกขายแพง เอาเปรียบคนอื่น แทนที่เราเป็นมนุษย์ร่วมกันเกิดมาทุกข์ทั้งกายทั้งใจ แทนที่จะช่วยเหลือกัน กลับมองไม่เห็น มีแต่จะเอาเปรียบทำร้ายกัน แทนที่จะไปสงเคราะห์คนยากจน กลับไปเพิ่มเติมทุกข์ให้แก่กัน

ทุกคนคิดเป็นอย่างเดียวว่า **“คนเราถ้าไม่เอาเปรียบคนอื่นมันจะรวยได้อย่างไร จะมีความสุขได้อย่างไร...?”** ความคิดอย่างนี้มันเห็นผิดนะ เป็นความคิดที่จะทำให้เราทำบาปทำกรรม ก่อเวร ก่อภัยหาที่จบไม่ได้ อย่างเราคนหนึ่งเกิดมาในครอบครัว ถ้าเรามาเป็นผู้เอา ครอบครัวเราก็แย่ มันก็ร้อนกันไปหมดทั้งครอบครัว

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราเป็นผู้ให้ ถ้าเราไม่เสียสละ ไม่เป็นผู้ให้ เราไม่ก็สามารถรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ได้

มีความเห็นแก่ตัวจะรักษาศีลได้อย่างไร

เพราะการรักษาศีลคือการเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว

ศีลแต่ละข้อล้วนแล้วแต่ให้เราละความเห็นแก่ตัวทั้งนั้น ถ้าเรามีศีล เราถึงสมาธิ

สมาธิได้แก่ ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง ไม่มีนิวรณ์ทั้งหลายทั้งปวง

ถ้าเรามีศีลเราถึงมีสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้อง...

สมาธิมีหลายอย่าง มีหลายระดับ ชีวิตของเราทุก ๆ คนที่เกิดมาต้องมีสมาธิ เพราะสมาธิแปลว่าปราศจากความโลภ ปราศจากความโกรธ ปราศจากความหลง

คนเราส่วนใหญ่ที่อยู่ในโลกมันไม่มีสมาธิ จิตใจมันเร่าร้อนด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นชีวิตที่ร้อน เป็นชีวิตที่เผาคนอื่น

คนส่วนใหญ่มีจิตใจ ๕ นาทีเป็นสมาธิก็หาลำบาก เพราะตัวตนมันมาก มันดิ้นอยู่ตลอดเวลา มันอยู่เฉยไม่เป็น มันอยู่กับสิ่งภายนอก มันสงบไม่เป็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราหายใจเข้าสบาย ออกสบาย มันก็ทำไม่ค่อยได้ เพราะใจของเรามันไม่มีสมาธิ ไม่เคยฝึกสมาธิ

ด้วยเหตุด้วยปัจจัยนี้เราจึงต้องพากันมาทำสมาธิ มาประพฤติปฏิบัติธรรม เพราะตัวเรามันตัวทุกข์ มันเป็นกองเพลิงใหญ่ เผาตนเอง เผาคนอื่น มันร้อน

ต้องมาทำใจให้เป็นสมาธิ มาฝึกหายใจเข้าออกสบาย รู้ลมเข้าสบาย ออกสบาย หายใจอยู่กับเนื้อ กับตัวสบาย มาเดิน มานั่ง มานอน ให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้มันสบาย

ให้จิตใจมันตั้งอยู่ในฐานทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน

ให้ใจของเราอยู่กับอิริยาบถทั้ง ๔ อยู่กับเนื้อกับตัว

อย่างนี้เขาเรียกว่า "การเจริญสติปัฏฐาน ๔"

ให้เรามีสติรู้ตัวอยู่กับอิริยาบถนั้น ๆ ทำอย่างนี้เขาเรียก "**ปฏิบัติตนเองเข้าหาธรรมะ**" เพราะในตัวเราไม่มีธรรมะเลย มีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากความเย็น

การที่เรามาประพฤติปฏิบัติธรรม ให้ทุกท่านทุกคนตั้งใจไว้ว่า เรามีภาระหน้าที่ ที่จะปรับปรุงตัวเอง แก้ไขตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ

เรามาอยู่วัด ถือว่าเรามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม...

การเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมนี้ เราจะออกไม่ได้นะ เราต้องเข้าตลอด เพราะความดีความถูกต้องต้องทำทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าที่วัดที่บ้านที่ทำงาน เราต้องเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมตลอด

เราทำแต่สิ่งที่ดี ทุกที่ต้องเป็นการปฏิบัติธรรม พูดสิ่งดี ๆ สิ่งที่ถูกต้อง คิดสิ่งดี ๆ สิ่งที่ถูกต้อง เป็นการประพฤติปฏิบัติธรรม

การประพฤติปฏิบัติธรรมไม่ใช่เฉพาะที่วัด... ในที่ทำงาน ในสังคม เราก็ต้องปฏิบัติให้มันเหมือนกัน เพราะเราประพฤติปฏิบัติที่กาย ที่ใจ ที่คำพูดของเรา ถ้าเราประพฤติปฏิบัติได้อย่างนี้ แน่นอนอย่างนี้ เขาเรียกว่า "ปฏิปทา" ดำรงอยู่ด้วยปฏิปทาของพระอริยเจ้า เป็นพระอริยบุคคลอยู่ที่บ้าน ที่สังคม

คำว่าพระให้ทุกคนเข้าใจ พระคือผู้ปฏิบัติดี พระคือผู้ปฏิบัติตรง พระคือผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ พระคือผู้ปฏิบัติเพื่อกราบไหว้ตัวเองได้ ผู้ปฏิบัติแบบนี้เขาเรียกว่า "พระ"

ถ้าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ จิตใจของเราก็จะเป็น "พระ"

เพราะพระที่แท้จริงอยู่ที่ใจ อย่างนักบวชเขาเรียกว่าสมมุติ สมมุติว่าเป็นสงฆ์ เป็นสมมุติสงฆ์ เป็นตำแหน่งที่สังคมเขาแต่งตั้งให้เป็นพระสงฆ์องค์สามเณร แต่งตั้งก็เป็นไม่ได้เป็นเพียงสมมุติสงฆ์ **ถ้าไม่ปฏิบัติก็เป็นได้แต่ "พระแต่งตั้ง" เป็นได้แต่ "สมมุติสงฆ์..."**

เราเป็นโยม เราเป็นคนดี เราประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามองค์ธรรม เราก็เป็นอริยสงฆ์ได้เหมือนกัน

เครื่องแบบเครื่องแต่งตัวต่าง ๆ เขาแต่งตั้งให้เราเป็นโน้นเป็นนี้ ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามก็ชื่อว่า "เรามีแต่เครื่องแบบนะ"

ถ้าปฏิบัติหน้าที่บกพร่อง ชื่อว่าเรามีแต่เครื่องแบบ... ทุกวันนี้ผู้ที่อยู่ในเครื่องแบบไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองบ้านเมืองถึงมีปัญหา เขาให้ทำหน้าที่แล้วไม่ทำหน้าที่ ทำหน้าที่ก็ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยทำนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะว่ามันมีความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวเป็นเจ้าตัวอันตราย

อย่างรถยนต์เราคันหนึ่ง เครื่องมันทำงานไม่เต็มที่ มันไม่วิ่งเต็มสูบ เขาทำมา ๔ สูบ ก็ไม่วิ่งเต็ม ๔ สูบ เขาทำมา ๖ สูบก็ไม่วิ่งเต็ม ๖ สูบ ศักยภาพก็ตกไป การงานทุกอย่างที่เราทำ หรือสังคมให้เราทำก็ตกไป

ถ้าเราทำเต็มที่ เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว เขาเรียกว่า "การปฏิบัติธรรม"

อย่างพระของเรา ต้องทำหน้าที่ของความเป็นพระอย่างสมบูรณ์ เอาอย่างพระพุทธเจ้าทุกอย่าง ไม่ต้องไปเถียงพระพุทธเจ้า สมมุติที่เขาแต่งตั้งว่า "สมมุติสงฆ์" ก็จะเป็น "อริยสงฆ์" เพราะเราทำหน้าที่ของเราสมบูรณ์

อย่างเราไปทำการทำงาน ทางบริษัทก็ดี รัฐวิสาหกิจก็ดี ข้าราชการก็ดี ต้องตั้งใจทำตามเวลา ทำด้วยปิติ ด้วยความสุข ด้วยความพอจิตพอใจ ใจของเรามันจะเข้าถึงความเป็นหนึ่ง มันจะมีความสุขในการทำงาน ได้ทั้งการงาน เพื่อนที่ดี เจ้านายที่ดี ลูกน้องที่ดีก็เพราะเราทำหน้าที่ที่ "สมบูรณ์..."

ถ้าเราทำเพื่อต้องการเงินเดือนชีวิตของเราก็ไม่มีความสุข เพราะเราไม่ได้เสียสละองค์กรก็เป็นหนี้ เป็นสิน ส่วนรวมมันก็แย่ เพราะเรามันเห็นแก่ตัวนะ

การทำการทำงาน พระพุทธเจ้าท่านให้ทำให้มีความสุขนะ เพราะการทำงานคือการปฏิบัติศีล ปฏิบัติสมาธิ คือการเจริญปัญญา สร้างบารมี

เรามาเกื้อกูลองค์กรของเรา เกื้อกูลกงสีของเรา ให้ผู้ที่เกิดมาภายหลังได้รับประโยชน์ต่อไป ไม่อย่างนั้นเราจะมาสร้างหนี้สร้างสินให้ลูกหลานในอนาคต ความเห็นแก่ตัวของเราทำให้ครอบครัวเรายากจนมีหนี้มีสิน ลูกหลานเราเกิดมาก็มารับกรรมที่เรายากจน

ถ้าเราเป็นคนเสียสละ เราไปทำงานที่ไหนเจ้านายก็รัก เพื่อนก็รัก เพราะฐานะการเงินของเราดี เศรษฐกิจของเราก็ดี

ทุกวันนี้ต่างคนก็ต่างคิดว่าจะทำงานน้อยที่สุด ให้ได้เงินมากที่สุด คิดอย่างนั้นไม่ได้...!

เราต้องเสียสละ จะไปเอาเปรียบคนอื่นไม่ได้ ต้องช่วยคนอื่น

มนุษย์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นพันธุ์ที่เห็นแก่ตัวถึงมีการเวียนว่ายตายเกิด ต้องมาพัฒนาตนเอง พัฒนาสายพันธุ์ใหม่ ต้องเข้าคอร์สเปลี่ยนแปลงตนเอง พึ่งความดีมาล้างบาปออกจากใจของเรา ล้างบาปออกจากการกระทำของเรา ล้างบาปออกจากคำพูดของเรา มาเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นเพราะเราทำยังไม่ดีพอ ถูกต้องไม่พอ เราถึงต้องมาประพฤติปฏิบัติธรรม และเราจะประพฤติปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ว่าจะที่บ้าน ที่ทำงาน เป็นทางประพฤติปฏิบัติ...

คนเราถ้าว่าปฏิบัติมันคิดหนักนะ เราปฏิบัติธรรมจะรวยได้อย่างไร...?

ปฏิบัติธรรมนั่นแหละรวย ขายของถูกนั่นแหละรวย เพราะคนรวยเครดิตก็ดี ลูกหลานเกิดมาก็ดี ลูกหลานเขาเอาตัวอย่างว่าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เขาปฏิบัติถูกอย่างนั้น ปฏิบัติดีอย่างนั้น มันดีมาก ดีต่อตนเอง ต่อกงสี ต่อประเทศชาติ

มนุษย์เราทุกคนนับถือคนดี...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้มาดีมาก เกิดประโยชน์ต่อชาวโลกดีมาก พระอรหันต์เกิดมาหนึ่งองค์ดีมากมีประโยชน์มาก พ่อแม่เราก็เป็นคนดีมีประโยชน์มาก เราอย่าได้ไปกลัวเลย อย่าวิตกเลย ว่าทำดีแล้วจะเป็น

คนเสียเปรียบ **“คิดเหมือนเด็กมันไม่อยากเรียนหนังสือ เด็กมันห่วงกินห่วงเล่น มันคิดอย่างเด็ก ๆ”**

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนปรับปรุงตัวเองใหม่ แก้ไขตัวเองใหม่ ผิดแล้วแล้วไป **“ผิดเป็นครู รู้เป็นอาจารย์”** ขนาดผิดแล้วยังไม่จำนะ...!

เราอย่าไปเชื่อใจตนเอง ถ้าเชื่อใจตนเองเขาเรียกว่า **“ตั้งอยู่ในความประมาท”** ให้เราเอาศีล เอาธรรมเป็นที่ตั้ง กระตือรือร้นในการทำความดี

เราอย่าไปมองคนนั้นคนนี้ทุกทิศทุกทางว่าไม่ปฏิบัติ เราอย่าไปมองมนุษย์สายพันธุ์ขี้เกียจมีเยอะ สายพันธุ์ที่ตกต่ำในอบายมุขมีเยอะ อย่าไปสนใจอย่าไปง่อนแง่นคลอนแคลน

ตนเป็นที่พึ่งของตน... พึ่งตนเอง พึ่งปฏิปทา เมื่อพ่อแม่ยากจน วงศ์ตระกูลยากจน ประเทศชาติยากจน เราต้องมาแก้ไขตนเองให้ดี เราอย่าไปทำอย่างเขาเดี๋ยวเราจะยากจน

เราต้องพัฒนาสายพันธุ์ให้มันยิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่าไปประมาท อย่าไปคิดว่าตัวเองจบ ปริญญาตรี โท เอก “มันไปยกไหล่ขวายกไหล่ซ้ายอยู่นั่น...!”

ปัญหาต่าง ๆ มันเป็นแผนที่ เป็นทฤษฎี...

ให้เราเอาความรู้ความสามารถที่เรียนมามาประพฤติปฏิบัติ แล้วมาเพิ่มคุณธรรมเข้าไปอีก คือการไม่เห็นแก่ตัว **“ความเห็นแก่ตัวมีปัญหาเยอะ...”**

ทุก ๆ คนอยากมีความสุข อยากมีอาชีพมั่นคง อยากได้เงิน อยากมั่นคง เช่น ทุกคนอยากให้ลูกให้หลานเป็นหมอ มันมีความอยาก การเป็นหมอเป็นสิ่งที่ดีนะ เป็นอาชีพที่มีบุญมากมีกุศลมาก ได้ช่วยเหลือ

เกื้อกูลชีวิตคน เพราะคนทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ หมอจึงมี ๒ อย่าง คือหมอจิตเวช และหมอทางกาย

หมอต้องให้จิตใจเป็นบุญ เป็นกุศล รัก สงสารที่จะช่วยเหลือ...

ไม่ใช่เราอยากจะเป็นหมอเพราะหาเงินง่าย อาชีพหมอเป็นอาชีพที่ถ้าเน้นเรื่องเงินจะเป็นอาชีพ ที่ทำงานเอาความสุขจากความทุกข์ของคนอื่น เอาความสุขจากคนเจ็บไข้กำลังจะตาย

ถ้าเราขาดความเมตตากรุณา เราจะเป็นคนที่ทำอาชีพที่บาป...!

เราสังเกตคนที่เขาพากันเป็นหมอ ทุกวันนี้โรงพยาบาลเอกชน คลินิกต่าง ๆ เขาเน้นเงิน เน้นสตางค์ ไม่เน้นธรรมะ ไม่เน้นคุณธรรม หากินกับคนใกล้ตาย มันบาปเหมือนกัน

ถ้าเน้นที่จิตใจ ว่าเราเกิดมาจะทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น เพราะความทุกข์มากที่สุดคือ ความเจ็บ ความตาย ถ้าเราตั้งใจดีก็จะมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ครั้งพุทธกาล... มีพระภิกษุป่วยเป็นโรคพุพอง ไม่มีใครดูแล พระพุทธเจ้าท่านทำเป็นตัวอย่าง ท่านไปดูแลรักษาและสอนภิกษุว่า ใครดูแลพระป่วยเหมือนดูแลพระตถาคตนะ ได้บุญมาก อานิสงส์มาก

การดูแลอุปถัมภ์อุปัฏฐาก พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ตลอดรักษาผู้ป่วย เป็นคุณธรรมของผู้ดี ของคนดี

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเรื่องกตัญญูกตเวที เป็นธรรมที่ใหญ่หลวง เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่

ทุกวันนี้ทุกคนเป็นผู้รับจนเคยชิน เป็นผู้รับจนเคยตัว

การที่เรียนหมอแล้วเป็นอาชีพที่มีบุญ เราอย่าไปมุ่งแต่ความร่ำรวย **การรวยมันดีแต่ต้องมีคุณธรรม**

ทุก ๆ วันเราพากันหลงใหลในวัตถุ ลืมผู้มีพระคุณอย่างพ่อแม่ ลืมพ่อลืมแม่ มุ่งแต่ยศ สรรเสริญ สุดท้ายคนที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน จึงไม่ค่อยจะให้ความรัก ความเมตตา ความอบอุ่นแก่สามี ภรรยา และลูก ๆ ของเรา

เรารวยก็จริง เจริญก็จริง แต่ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัว มันไม่มี มันต้องเริ่มที่ตัวเองและผู้ที่ใกล้ชิด เอาฐานให้มันแข็งแรง พยายามปรับปรุงตนเองก่อน เพราะปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ตัวเราเองทำให้เราเป็นทุกข์

ให้เราเน้นมาหาพระธรรม เน้นมาหาการปฏิบัติธรรม มาสร้างบารมีให้แก่ตนเองก้าวไปด้วยความดี ทั้งกาย วาจา และจิตใจ จะได้เข้าถึงสวรรค์พระนิพพานตั้งแต่ยังมีชีวิต ตั้งแต่ยังไม่ตาย เราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ “สุคโต” อยู่ก็ดี ไปก็ดี มีประโยชน์...

เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๕

"คนเราที่เกิดมามีร่างกาย มีจิตใจ
เรียกว่ามีกายกับใจเป็นของคู่กัน
...กายของเราจะมีอายุขัย
ส่วนใหญ่แล้วอยู่ได้ก็ไม่เกินร้อยปีนะ
...ใจของเรานี้มาอาศัยร่างกายอยู่
เมื่อร่างกายของเรายังเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว
แข็งแรงดี เราก็มีความสุขสนุกสนาน
ในการกิน การเล่น การเที่ยว
เมื่อร่างกายของเรา ไม่แข็งแรง มีโรคมีภัย
ป่วยไข้ไม่สบาย ใจของเราก็เป็นทุกข์ไปด้วย"

